

อกฺขาตาโร
ตถาคตา
๘๔๐๐๐
พระธรรมขันธ์





มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

อกฺขาตาโร ตถาคตา ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ๑


อกฺขาตาโร ตถาคตา
ตถาคตทั้งหลาย เป็นผู้บอก

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๔๗ ราคา ๑๕๐ บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
อกฺขาตาโร ตถาคตา เล่ม ๑._ _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๔๗. ๒๐๐ หน้า.
1. ธรรมะปฏิบัติ. I. ชื่อเรื่อง.
๒๙๔.๓๑๕
ISBN ๙๗๔-๙๖๙๗-๔๔-๘

มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม

คณะผู้จัดทำ
นางสาวพาลาภ ณัฐรุจิโรจน์
นางสุนันท์ธนา จันทร์พานิช
นางเสาวณี เวียงหฤทัย
นางสาวปิยดา เจริญเกรียงสกุล
นางสาวปัฐมา ชินวงศ์
นายเถลิงเกียรติ เชื้อรอด

ศิลปกรรม
นายเดชา กิจพัฒนภิญโญ

เอื้อเฟื้อภาพปก
ปางอุบล http://www.thaiwaterlily.com

ผลิตโดย บริษัทเนชั่นบุ๊คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ ๒๖ เลขที่ ๔๔ หมู่ที่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๒๕-๕๕๕๕ ต่อ ๓๓๐๒-๔ โทรสาร ๐-๒๓๒๕-๐๔๓๐ www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัทเนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ๔๔ หมู่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๑๗-๐๐๔๒, ๐-๒๓๑๗-๒๑๓๑ โทรสาร ๐-๒๓๑๗-๑๔๘๙-๙๐

คำนำจากผู้อำนวยการธนาคารออมสิน

ธนาคารออมสิน เป็นหนึ่งในองค์กรภาครัฐบาล ที่ปฏิบัติภารกิจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทยมาโดยตลอด และครั้งนี้ นับเป็นวาระสำคัญที่ธนาคารออมสินตั้งใจมอบพระธรรมคำสอนอันเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งให้กับประชาชนคนไทย โดยจัดทำหนังสือชุด *อกฺขาตาโร ตถาคตา* ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญเสริมสร้างสิริมงคลแก่ชีวิตให้กับทุก ๆ คน

หนังสือชุดนี้รวบรวมคำสอนจากพระอาจารย์ ๑๒ รูป ที่เคร่งในหลักคำสอนและการถือปฏิบัติ ที่เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงของประชาชนชาวไทย ซึ่งแต่ละคำสอนมีความหมายและมีประโยชน์มากยิ่ง เนื้อหาในหนังสือเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสงบ ความสุข ความเจริญ และเป็นมงคลกับชีวิต

ธนาคารออมสินหวังว่า หนังสือชุดนี้จะก่อประโยชน์แด่ศาสนิกชนชาวพุทธทั้งปวง รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ให้ความสนใจในการศึกษาพระพุทธศาสนาด้วย เพื่อที่คนไทยทุกคนจะได้ร่วมทำนุบำรุง เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ธำรงอยู่สืบไปตลอด

ขอบุญกุศลที่ธนาคารออมสินได้รับจากการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธศาสนานี้ จงอำนวยพรให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข โชคดี มีบุญ มีชัย มีคุณธรรมและคุณงามความดีติดตัวตลอดไป

(กรพจน์ อัศวินวิจิตร)

อารัมภบท

ผู้รวบรวมมีความปีติและอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งที่มูลนิธิออมสินเพื่อสังคม โดยท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสินได้มีจิตศรัทธาและประจักษ์ถึงความสำคัญยิ่งในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ด้วยการเห็นสมควรและดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้สนใจตลอดสาธุชนทั่วไปได้มีโอกาสในการเรียนรู้ธรรมะและสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ เพื่อยังผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังมีความต้องการและความจำเป็นอย่างมาก อานิสงส์ในการนี้ย่อมบังเกิดความสุข ความเจริญอันแท้จริงแก่ท่านผู้อำนวยการออมสินและพนักงานทุกคนเป็นอย่างมาก

อนึ่ง ขอได้โปรดอ่านคำนำของหนังสือเล่มนี้โดยตลอดที่ได้เน้นความสำคัญ เพื่อให้เข้าใจว่า คำสอนของท่านพระอาจารย์ทุกองค์ได้สอนในสิ่งเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่คำสอนขององค์ใดมีความพอเหมาะคือ ต้องด้วยจริตของผู้อ่านผู้เรียนรู้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้เป็นอย่างมาก

จึงหวังเป็นอย่างมากว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์สุขอันแท้จริงจากคำสอนทั้งปวงนี้

ผู้รวบรวม

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

(รวบรวมครั้งแรกเมื่อ ๗ สิงหาคม ๒๕๓๓)



คำนำ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกพระองค์ทรงสั่งสอนสู่สิ่งเดียวกันทั้งสิ้น จะต่างกันเพียงวิธีหรือแนวการสอนไปสู่จุดนั้น แต่เราเองมักจะนำมาตีความตามทิฏฐิหรือความคิดเห็นของตนให้แตกต่างกันไป แม้ในครั้งพุทธกาลพระบรมศาสดาทรงเป็นผู้เทศนาสั่งสอนเอง ภิกษุสงฆ์ในขณะนั้นบางองค์ก็ยังนำคำสอนของพระองค์ท่านมาแปลความกันไปต่าง ๆ กัน จึงสามารถโต้แย้งกันได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนธรรมะปฏิบัติในแนวต่าง ๆ กัน เท่าที่จะแสวงหามาได้ภายในความจำกัดของเวลาและขนาดรูปเล่ม ซึ่งเป็นคำสอนไปสู่สิ่งเดียวกันทั้งหมด จึงขอท่านผู้อ่านได้โปรดวางความขัดแย้งใด ๆ อันเกิดขึ้นในใจหรือความคิด (หากเกิดขึ้น) ลงก่อน โอกาสที่ท่านจะได้รับประโยชน์จากคำสอนทั้งหลายนี้ก็จะเกิดขึ้นได้มาก

ทั้งนี้ ได้คัด รวบรวม และเรียบเรียง จากหนังสือที่มีพิมพ์ไว้ในที่ต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ เล่ม และบางส่วนได้ถอดตรงจากเทปคำสอนของท่าน โดยพยายามเลือกแนวหรือวิธีการสอนต่าง ๆ ของท่านแต่ละองค์มารวบรวมไว้ **เพื่อช่วยใน**

การอ่านและการพิจารณา จึงได้พยายามเน้นสาระธรรมบางตอนให้เด่นขึ้นด้วยตัวพิมพ์หนา และเพิ่มขึ้นด้วยการขีดเส้นใต้ไว้ เพราะการอ่านที่จะให้เกิดปัญญาขึ้นที่จิตนั้นต้องอาศัยการพิจารณาสาระธรรมเหล่านั้นด้วยความจดจ่อ จึงจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมปัญญาสามัญที่มีอยู่นี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด

สำหรับส่วนที่ถอดจากเทปเทศน์ของท่าน ก็คงสามารถถอดได้เพียงถ้อยคำและคงสำนวนของท่านไว้ ส่วนธรรมะอันเนื่องด้วยถ้อยเสียงของท่านนั้น ย่อมไม่อาจจะถ่ายทอดออกมาได้เลย

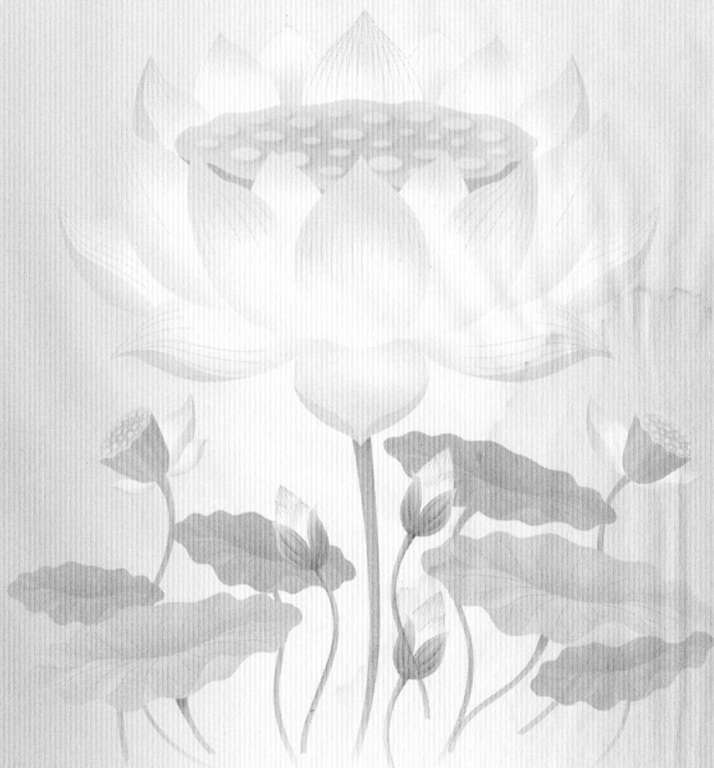
การที่ดำริเช่นนี้ ด้วยเห็นว่าท่านผู้อ่านที่มีจริตในการเรียนรู้ได้ต่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสสัมผัสคำสอนธรรมะปฏิบัติด้วยวิธีหรือแนวการสอนในหลายลักษณะ ที่อาจต้องตรงกับจริตนิสัยของตน จนสามารถเป็นเหตุให้เกิดภาวนามยปัญญา หรือปัญญาญาณขึ้นกับท่านผู้อ่านก็เป็นได้

ผู้รวบรวม

๗ สิงหาคม ๒๕๓๓

สารบัญ

สมเด็จพระญาณสังวร
(เจริญ สุวฑฺฒโน)
สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก



สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

นามเดิม เจริญ
สกุล คชวัตร
เกิดที่ ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี
ตรงกับคืนวันศุกร์ที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๖
เวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น.
โยมบิดาชื่อ นายน้อย คชวัตร
โยมมารดาชื่อ กิมน้อย คชวัตร

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ณ วัดเทวสังฆาราม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๖

ญัตติเป็นพระธรรมยุตนิกายเมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๖ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดย สมเด็จพระวชิรญาณวงศ์ (สุจิตโต ม.ร.ว. ชื่น นพวงศ์) เป็นพระอุปัชฌาย์

(ต่อมาได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราชเจ้า)

พระธรรมเทศนา โดย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

ถอดจากเทป

“สุญญตา ความว่างจากกิเลส ความหลุดพ้น”



“สุญญตา
ความว่างจากกิเลส ความหลุดพ้น”

บัดนี้ จะแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟังเพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

สติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติตั้งสติเพื่อให้สติตั้งและเพื่อให้ได้ปัญญาหรือญาณความหยั่งรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐานในกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นโพชฌงค์ในกาย เวทนา จิต ธรรม และเป็นญาณความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่ก็ในกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ที่จุดนี้เองมิใช่ที่อื่น สติก็ตั้งขึ้นที่จิต โพชฌงค์ที่เป็นตัวความรู้ก็ตั้งขึ้นที่จิต ญาณคือความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่ก็ตั้งขึ้นที่จิต แม้ว่าจะมีศัพท์แฝงธรรมะอยู่มากดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้ได้สติในลมหายใจ ให้เป็นสติปัฏฐานในลมหายใจ **เมื่อได้สติขึ้นมา ใจรวมเป็นสมาธิก็จะได้ปัญญาขึ้นมา** เป็น

โพชฌงค์ และจะได้ญาณคือความหยั่งรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ขึ้นด้วยตนเอง และหากได้อาศัยคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างนำทาง ก็ยิ่งจะทำให้ได้สติปัฏฐาน ได้โพชฌงค์ ได้ญาณ ได้อริยสัจจ์ ง่ายสะดวกขึ้นไปอีก และแม้ว่าจะได้ขั้นของธรรมดังกล่าวถึงจะไม่ต้องรู้จักชื่อเสียง แต่ก็เป็นอันว่าได้ถึง เหมือนอย่างเมื่อมีแสงสว่างส่องทาง และคนเดินทางก็มีตาลืมดูทางก็เดินไปตามทางที่แสงสว่างส่อง เห็นต้นไม้นานาชนิด มีดอกนานาชนิดที่อยู่สองข้างทาง แม้จะไม่รู้จักว่าต้นไม้นี้ชื่อนั่นต้นไม้นี้ชื่อโน่น แต่ก็รู้ก็เห็น เห็นต้นเห็นดอกเห็นใบเป็นต้นโดยไม่ต้องรู้จักชื่อ ก็รู้ก็เห็น ดั่งนี้เรียกว่าเป็นกายสักขี คือเป็นเหมือนอย่างเป็นสักขีพยานทางกาย **มองเห็นดั่งนี้แหละคือความรู้ ความเห็นธรรมะ แม้ว่าจะได้เล่าเรียนให้รู้จักชื่อเสียงของธรรมะ แต่ไม่ได้เดินไปในสวนของธรรมะเอง ถึงจะรู้จักว่ามีต้นไม้ชื่อนั้นชื่อนี้ ลักษณะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็สักแต่ว่ารู้ตามตำราเท่านั้นหรือตามที่ฟังมาเท่านั้น ไม่ได้เห็นด้วยตนเอง** บางทีเมื่อไปเห็นเข้าด้วยตนเองแล้วก็ไม่รู้จักเสียด้วยซ้ำว่าชื่อต้นอะไรตามที่ได้ฟังมา ตามที่เห็นมา **ดังนั้น การปฏิบัติให้ได้สติ** ได้โพชฌงค์ ได้ญาณในอริยสัจจ์ขึ้นมาด้วยตนเอง **โดยตั้งต้นปฏิบัติ กำหนดจิตเข้ามา** กำหนดดูลมหายใจเข้า

ดูลมหายใจออกนี่แหละให้ได้สมาธิ และเมื่อได้สมาธิขึ้นมาแล้วความรู้ความเห็นจะเป็นไปเองและเป็นดังกล่าว เมื่อได้มีความรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าช่วย ก็ยังจะทำให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้รู้จักความสุขซึ่งประสงค์ในการปฏิบัติธรรม และทรงสั่งสอนให้รู้จักวิมุตติคือความหลุดพ้น ดังที่ได้ตรัสเรียกว่า **เนกขัมมสุข ความสุขที่เกิดจากเนกขัมมะคือการออก ปวิเวกสุข ความสุขที่เกิดจากความสงัดสงบ อุปสมสุข ความสุขที่เกิดจากสงบระงับ สัมโพธิสุข ความสุขที่เกิดจากความรู้พร้อม** ดั่งนี้

อันความสุขที่ได้ตรัสชี้ไว้เหล่านี้ เพื่อความเข้าใจง่ายจึงได้ยกเอาคุณลักษณะแห่งความสุขนั้นกำกับไว้ด้วย เช่นที่ตรัสเรียกว่า เนกขัมมสุข เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมะ หากได้ตั้งใจฟังและได้ทราบพระพุทธาธิบายตามสมควร ก็ย่อมจะมีความรู้สึกว่า แม้ว่ายังไม่สามารถจะได้พบกับเนกขัมมสุขอย่างสมบูรณ์ได้ แต่ว่าก็จำที่จะต้องให้ได้ความสุขเช่นนี้แม้น้อย เพราะว่า**หากไม่ได้เสียเลยแล้วจะไม่ได้รับความสุขอันแท้จริง**ซึ่งเป็นผลอันประเสริฐสำหรับตนเองเลย

เนกขัมมสุข ความสุขที่เกิดขึ้นจากการออก ก็หมายถึงว่า ออกจากเรื่องวุ่นวายทั้งหลายอันเนื่องมาจากความกังวลพัวพันเป็นต้น ซึ่งเรียกรวมว่า กิเลส แม้ว่าทุกคน ผู้ที่ยังละกิเลสไม่ได้ ยังมีกิเลสอยู่และไม่สามารถ



จะโยนทิ้งได้ เพราะอย่างไร ๆ ก็ยังมีกิเลส แต่แม้เช่นนั้น **ถ้าหากว่าให้กิเลสครอบงำโดยไม่มีความว่างเว้นแล้ว ก็จะมีความกังวลห่วงใยยุ่งเหยิงสับสน หาความว่างมิได้** เมื่อเป็นแบบนี้ แม้จะมีความบริบูรณ์สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินภายนอกต่าง ๆ แต่ว่าจิตใจของบุคคลเองนั้นไม่ได้รับความสุขอันแท้จริงเลย เพราะฉะนั้น **จึงต้องหัดปฏิบัติทำจิตใจให้ออกได้จากเรื่องกังวลผูกพันทั้งหลายน้อยหรือมาก ไม่ยอมให้เรื่องทั้งหลายเข้ามาผูกพันรุมรัดครอบงำเสียจนหาความว่าง ความสบาย ความสงบใด ๆ มิได้** เพราะฉะนั้น พระบรมศาสดาจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัตินำตนออกจากเครื่องผูกพัน ห่วงใย เป็นต้น เหล่านี้ไปโดยลำดับ ธรรมะที่ทรงสั่งสอน จะเป็นขั้นทานก็ตาม ขั้นศีลก็ตาม ขั้นภาวนาคือสมถวิปัสสนาหรือสมาธิปัญญาก็ตาม ทุกข้อทั้งหมดทุกบทย่อมเป็นการสั่งสอนที่นำออกทั้งนั้น เพราะฉะนั้น **การปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบทจึงเป็นการปฏิบัตินำออกไปจากเครื่องผูกพัน อาลัยห่วงใย รวมเข้าก็คือว่า ออกจากกิเลสและกองทุกข์เป็นเปลาะ ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไปโดยลำดับ** และเมื่อเป็นดั่งนี้ **ปฏิบัติตนออกไปได้เท่าใด ก็จะทำให้ได้ความสุขเท่านั้น** ออกได้มากก็ได้ความสุขมาก ออกได้น้อยก็ได้ความสุขน้อย เพราะฉะนั้น ความสุขที่เกิดจากการออกดั่งนี้คือเนกขัมมสุข และเมื่อมีความเข้าใจว่าเป็นสุขสำหรับ



ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นพระ ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ ไม่ว่าจะเป็นชาย ไม่ว่าจะเป็นหญิง **ก็จะต้องมีการปฏิบัติออกไปได้จึงจะได้ความสุขอันแท้จริง ดั่งนี้คือเนกขัมมสุข** เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้เรียกว่า นิยยานิกธรรม ธรรมะที่เป็นเครื่องนำออกไป คือนำออกไปจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีที่จะนำเข้ามาสู่กิเลสและกองทุกข์เลยสักข้อเดียว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมะที่เป็นนิยยานิกธรรมนี้จึงได้การออกไปจากกิเลสและกองทุกข์เป็นเรื่อง ๆ เป็นข้อ ๆ เป็นเปลาะ ๆ ไปโดยลำดับ ดั่งนี้คือเนกขัมมสุข

และแม้สุขอื่นอันที่จริงก็มีอรรถะคือเนื้อความที่เป็นอันเดียวกันนี้แหละ แต่ว่าแยกเรียกว่า **ปวิเวกสุข ความสุขที่เกิดจากความสงัด** ก็คือ หมายความว่าทำตนให้สงัดสงบจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย จากการคลุกคลีทั้งหลาย เพราะว่า **การที่จะออกไปได้นั้นก็จะต้องทำตนให้สงบสงัดจากการคลุกคลี**ทั้งหลายด้วย ถ้าหากว่ายังมีการคลุกคลีอยู่ด้วยเรื่องนั้น ๆ ด้วยสิ่งนั้น ๆ ก็ยังออกไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องไม่คลุกคลีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ด้วยเรื่องนั้น ๆ ตลอดจนถึงด้วยบุคคลนั้น ๆ **ในทางที่ก่อให้เกิดความกังวลห่วงใย ให้เกิดกิเลส ให้เกิดความทุกข์ต่าง** ๆ ฉะนั้น ท่านจึงได้มีแสดงกายวิเวก ความสงัดทางกาย จิตวิเวก ความสงัดทางจิตใจ อุปธิวิเวก ความสงัดกิเลสไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น



เมื่อสามารถปฏิบัติตนไม่ให้คลุกคลีแต่ให้ได้พบกับความสงัดสงบดังกล่าว ก็เป็นอันว่าออกได้ และก็ได้ความสุขที่แยกชื่อเรียกได้อีกว่า ปวิเวกสุข ความสุขที่เกิดจากความวิเวกคือความสงัดสงบ

อนึ่ง ยังเรียกชื่ออย่างอื่นได้อีก แต่ก็มีอรรถะคือเนื้อความที่เป็นทางเดียวกัน เป็นอันเดียวกัน คือความสงบระงับ เพราะว่าเมื่อมีความสงบระงับหรือปฏิบัติให้จิตใจสงบระงับได้ คือให้โลภ โกรธ หลง สงบระงับลงได้ หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ **สงบระงับลงได้น้อยหรือมาก ก็จะทำให้ความคลุกคลีลดลงจะทำให้การผูกพันลดลง** เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติกาย วาจา ใจ นี้แหละ ให้สงบวาจา สงบกาย สงบใจ โดยตรงก็คือว่า ต้องคอยสงบระงับราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าโลภ โกรธ หลง **ระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ** หรือว่าโลภ โกรธ หลงเหล่านี้ด้วย เมื่อเป็นดังนี้ **จึงจะได้ความสงบระงับทางกายทางวาจา และทางใจ** ซึ่งทำให้เกิดความสุขอันเรียกว่า **อุปสมสุข สุขที่เกิดจากความสงบระงับ ซึ่งความสงบนี้เองพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนว่าเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่ไม่มีสุขอื่นจะยิ่งไปกว่า**

ในพุทธภาษิต ที่เราก็ทราบกันอยู่โดยมากว่า ความสุขที่ยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี หรือว่า **ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง** ดั่งนี้ และในบรรดาการปฏิบัติเหล่านี้ การปฏิบัติให้ได้

ปัญญาที่เป็นตัวสัมโพธิคือ **ความรู้พร้อม ย่อมเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงละกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้นได้ก็เพราะสัมโพธิปัญญา** ปัญญาคือความตรัสรู้พร้อม เพราะฉะนั้น **จึงละกิเลสและกองทุกข์ได้ทั้งหมด สัมโพธิคือความรู้พร้อมนี้เป็นตัววิชชาความรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง และโดยตรงก็คือ ความรู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง** สัจจะที่เป็นตัวความจริงนี้ ซึ่งเป็นอย่างยิ่งก็คืออริยสัจจ์ **เพราะทำให้ผู้รู้ละกิเลสจากกองทุกข์ เป็นอริยบุคคล บุคคลผู้ประเสริฐได้** ก็คืออริยสัจจญาณ ความหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ทั้งสี่นั้นเอง อันเป็นหลักสำคัญที่สุดในพุทธศาสนา และ**เมื่อได้ปัญญาละกิเลสได้ ก็ได้ความสุข อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง** เพราะเมื่อได้ปัญญาละกิเลสได้ก็จะทำให้ได้ความสงบระงับซึ่งเรียกว่า อุปสมะ ได้ความสงัดกาย สงัดจิต สงัดกิเลสทั้งหมด อันเรียกว่า ปวิเวก ได้เนกขัมมะคือการออกทั้งหมด ออกจากกิเลส ออกจากกิเลสและกองทุกข์ได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น **สัมโพธิสุข ความสุขที่เกิดจากความรู้พร้อมนี้** จึงเป็นข้อสำคัญ

เหล่านี้เป็นความสุขอันแท้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เอง และทุก ๆ คนที่จะได้ความสุขที่แท้จริงนั้นก็จะต้องมีส่วนได้ความสุขเหล่านี้แม้น้อยก็ตาม ถือว่าจะต้องได้ความสุขที่เกิดจาก**การปฏิบัติให้ออกได้ไม่ให้ติดขัดอยู่ในเครื่องผูกพันทั้งหลาย** ปฏิบัติให้สงัดกาย สงัดจิต สงัด



กิเลสได้ ปฏิบัติให้สงบสงัด โดยตรงก็คือ สงบระงับโลภ โกรธ หลง หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ ได้ ปฏิบัติให้ได้ปัญญาที่เป็นตัวรู้หยั่งลงถึงในสัจจะที่เป็นความจริง อันกำจัดกิเลสและกองทุกข์ได้น้อยหรือมากและเมื่อได้น้อยก็ได้ความสุขอันแท้จริงน้อย ได้มากได้ความสุขอันแท้จริงมาก และบรรดาสุขเหล่านี้ อีกคำหนึ่งก็คือ **วิมุตติสุข ความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้น** เพราะว่าเมื่อออกได้ก็เป็นอันว่าพ้น เมื่อสงัดได้ก็เป็นอันว่าพ้นได้เช่นเดียวกัน เมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าถึงสัจจะที่เป็นตัวความจริงก็ทำให้พ้นได้เช่นเดียวกัน คือ **ทำให้พ้นได้จากเครื่องติดขัดทั้งหลาย จากเครื่องผูกพันทั้งหลาย จากพันธนาการทั้งหลาย ให้พ้นได้จากความคลุกคลีทั้งหลาย ให้พ้นได้จากโลภ โกรธ หลง หรือราคะ โทสะ โมหะ ให้พ้นได้จากกิเลสและกองทุกข์น้อยหรือมาก ความพ้นเหล่านี้ก็คือวิมุตติ และเมื่อพ้นได้เท่าใดก็เป็นสุขเท่านั้น อย่างนี้ก็เป็นวิมุตติสุข**

พระพุทธเจ้าเคยมีพระพุทธภาษิตตรัสแสดงไว้เองว่า **ทรงอยู่ด้วยวิชชาวิมุตติ** วิชชาก็คือรู้ วิมุตติก็คือพ้น รวมกันเข้าก็คือรู้พ้น **ทรงอยู่ด้วยความรู้พ้น ทรงรู้ทุก ๆ อย่าง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะคือใจ ซึ่งรูปทั้งหลาย ซึ่งเสียงทั้งหลาย ซึ่งกลิ่นทั้งหลาย ซึ่งรสทั้งหลาย ซึ่งโผฏฐัพพะทั้งหลาย ซึ่งเรื่องราวทั้งหลาย และทรงรู้ได้มากกว่าสามัญชนทั่ว ๆ ไป ก็ทรงรู้อดีต**

รู้อนาคต รู้ปัจจุบัน ยืดยาวกว้างขวาง **แต่ว่ารู้เท่าใดก็พ้นเท่านั้น ไม่เก็บเอามาเป็นพันธนาการ ผูกพัน ไม่คลุกคลีและไม่วุ่นวาย และไม่หลง** เพราะฉะนั้น จึงทรงมี**ความรู้พ้นอยู่ตลอดเวลา** ทั้งปวง เมื่อเรียกเป็นศัพท์แสงก็เรียกว่า วิชชาวิมุตติ วิชชาคือรู้ วิมุตติคือพ้น พูดอย่างธรรมดาก็คือรู้พ้น **ไม่ใช่รู้ติด ไม่ใช่รู้ผูกพัน** เป็นต้น **แต่เป็นรู้พ้น** รู้มากที่สุด รู้อดีตไกลที่สุด รู้อนาคตไกลที่สุด รู้ปัจจุบันทั่วหมด แต่ว่า**พ้นหมดไม่มีติดข้อง ไม่มีกังวล** ไม่มีที่จะพันธนาการในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงพบกับความสุขที่สมบูรณ์ไม่มีบกพร่อง เป็นวิมุตติสุข

อาการของความสุขดังกล่าวมานี่ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ สุญญตา ความว่างนั้นเองคือว่าว่างจากกิเลส ว่างจากกองทุกข์ เพราะว่าออกได้ เพราะว่าสงัดได้ เพราะว่าสงบระงับได้ เพราะว่ารู้พ้น คือไม่รู้หลง ไม่รู้ยึด ทุก ๆ อย่าง จึงเป็นความว่าง ว่างกิเลส ว่างทุกข์ทั้งหมด ยกเอากายขึ้นมาพูดก็คือกายว่าง ยกเอาวาจาขึ้นมาพูดก็คือวาจาว่าง ยกเอาใจจิตขึ้นมาว่าก็ว่าใจว่างจิตว่าง กาย วาจา จิตใจว่าง ว่างกิเลสในกองทุกข์ทั้งหมด **ว่างด้วยความรู้พ้น ไม่ใช่ว่างด้วยความไม่รู้ หรือความรู้หลง** แต่ว่าว่างด้วยความรู้พ้นดั่งนี้ ดูว่าใจว่างหรือจิตว่าง หรือว่าความว่างอันเป็นสุญญตา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงทางให้บรรลุถึงความว่างดังกล่าว ตั้งต้นแต่ **การปฏิบัติตน ไม่ให้คลุกคลี**



อยู่ด้วยบุคคล หรือว่าอยู่ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเรื่องราวที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือว่าที่ไม่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ อันความคลุกคลีอยู่ด้วยเรื่องราวหรือด้วยบุคคลดังกล่าวมานี้ไม่ใช่หมายความว่าอยู่กับใคร ๆ ไม่ได้ อยู่ในบ้านในเมืองไม่ได้ แต่หมายความว่าความรู้จักที่จะปฏิบัติทำจิตใจให้รู้จักออก ให้รู้จักสงัด ให้รู้จักสงบระงับ ให้รู้จักรู้ปล่อยรู้วางรู้พ้นนั้นเอง เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว แม้จะอยู่ในบ้านอยู่ในเมือง อยู่ในป่า อยู่ในที่ไหนก็ตาม ตลอดจนถึงมาประชุมกันฟังธรรมปฏิบัติธรรมในที่นี้ ก็มาอยู่ด้วยกันจำนวนมาก ดั่งนี้ไม่ได้เรียกว่าคลุกคลี เพราะว่าไม่ได้เป็นการมาก่อกิเลส ก่อกองทุกข์อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น มาร่วมกันฟัง มาร่วมกันปฏิบัติธรรมะ เพื่อที่จะออก เพื่อที่จะสงัด เพื่อที่จะสงบระงับ เพื่อที่รู้พ้นตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดั่งนี้ไม่ใช่คลุกคลี แต่ที่เรียกว่าคลุกคลี มีบุคคล มีหมู่คณะ มีสิ่งทั้งหลายนั้น หมายความว่าคลุกคลีในทางสร้างกิเลสและกองทุกข์ให้เกิดขึ้น ในทางต่าง ๆ ดังนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติเว้นการคลุกคลีดั่งกล่าว โดยที่ได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นว่า บรรดาสิ่งทั้งหลาย ยกตัวอย่างเช่น รูป อันหมายรวมถึงกลิ่น เสียง รส โผฏฐัพพะ ถึงธรรมะคือเรื่องราวทั้งปวง ซึ่งประสบพบพาน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ ยกเอา**รูปขึ้นมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งมีความยินดีติดอยู่ รูปที่**

ยินดีติดอยู่เหล่านี้ ซึ่งจะไม่เป็นเหตุให้เกิดความโศก ความปริเทวะ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ นั้นหามีไม่ เพราะเหตุว่า รูปทั้งปวง นั้นจะต้องแปรปรวนเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น เมื่อมีความผูกพันยินดีติดอยู่ ครั้นสิ่งที่ผูกพันนั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีความทุกข์ต่าง ๆ จึงไม่พ้นทุกข์ไปได้ ดังนั้น จึงไม่ควรที่จะคลุกคลี ผูกพัน **หัดปฏิบัติที่จะนำจิตใจออกไปได้** สงัดได้ สงบระงับได้ และ**ข้อสำคัญนั้นให้รู้จักทำใจ ให้รู้พ้น ให้รู้ปล่อย ให้รู้วาง** ได้ตามสมควร และเมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว **จึงจะได้พบกับสุญญตาคือความว่าง** ดังที่กล่าวมานั่น อันเป็นเหตุให้บังเกิดความสุขที่แท้จริง สุดแต่ที่จะปฏิบัติได้เพียงไร

พระบรมศาสดาเองก็ได้ทรงเข้าถึงสุญญตาคือความว่างนี้ เพราะไม่ทรงใส่พระทัยถึงนิมิตอะไร ๆ อันหมายความว่า ถึงจะได้ทรงเห็นอะไร ทรงได้ยินอะไร เป็นต้น ซึ่งรูป ซึ่งเสียง เป็นต้น แต่ก็**ไม่ผูกพันยึดถือทั้งหมด หรือว่ายึดถือบางส่วนว่าเป็นอย่างนั้นว่าเป็นอย่างนี้ เมื่อเป็นดั่งนี้ สิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้ยินนั้น ก็พ้นไป ๆ พระองค์จึงอยู่กับสุญญตาคือความว่าง** และ**เมื่อว่างกิเลส ว่างยินดี ว่างยินร้าย ว่างความยึดถือ ก็เป็นว่าว่างความทุกข์ด้วย** เพราะฉะนั้น จะมีใครมาเฝ้าก็ตาม จะเป็นบริษัท ขัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท แพศย์บริษัท ศูทรบริษัท ใคร ๆ ก็ตาม



ทรงแสดงธรรมะสั่งสอน ธรรมะที่ทรงสั่งสอนทั้งปวงนั้น**จะเป็นข้อไหน บทไหนก็ตาม จึงเป็นนิยยานิกธรรม ธรรมะที่นำออกทั้งหมด ออกจากกิเลส ออกจากกองทุกข์ทั้งหมด** ไม่มีที่จะสั่งสอนนำเข้ามาสู่กิเลส สู่กองทุกข์ เพราะว่า**พระองค์ทรงอยู่ด้วยสุญญตาแห่งความว่าง เพราะไม่ใส่ใจในนิมิตทั้งหมด** ตลอดเวลาก็ทรงอยู่ด้วยความรู้พ้น ดังที่ตรัสแสดงนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ทรงสั่งสอนต่อไปว่า **เมื่อต้องการจะเข้าถึงสุญญตาคือความว่างดังนี้ ก็ให้ปฏิบัติ ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในภายใน** ให้นั่งสงบอยู่ในภายใน และ**ในการปฏิบัติดังนี้ จะปฏิบัติทางสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ทั้งนั้น เพราะเมื่อมาตั้งสติกำหนดในสติปัฏฐาน ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ทุกข้อทุกบท ย่อมเป็นการปฏิบัติที่ทำจิตให้ตั้งสงบอยู่ในภายในทั้งนั้น ให้มีอารมณ์อันเอก** คืออันเดียวผุดขึ้นเท่านั้น คือให้ใจเป็นหนึ่งเท่านั้น **เพราะฉะนั้น เมื่อได้ดังนี้แล้ว ก็จะได้สุญญตาขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อได้สมาธิที่ดีขึ้น ๆ ก็จะได้ขึ้นไปจนถึงขั้นฌานโดยลำดับ**

ธรรมะบางตอน โดย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

จากหนังสือ

- **๖๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร**
- **อนุสรณ์ นายวิริยะ ณศีลวันต์**
- **ธมฺโม ปทีโป**

(อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงไขศรี ณศีลวันต์)

ฯลฯ





ผู้เป็นพุทธศาสนิกชน ทั้งคฤหัสถ์ และทั้งบรรพชิต และเมื่อภาวนาว่าพุทโธด้วยความรู้ว่าคือท่านผู้รู้แล้ว และก็น้อมเอาพระพุทโธคือผู้รู้แล้วนี้มาสู่จิตใจ ให้ตั้งอยู่ในจิตใจซึ่งจิตใจนี้ก็เป็นธาตุรู้ คือจิตใจของทุกคนนั้นต่างเป็นธาตุรู้อยู่ด้วยกันทั้งนั้น สามารถที่จะรู้อะไร ๆ ได้ สามารถที่จะรู้ตามพระพุทธเจ้าได้ และเมื่อน้อมมาถึงจิตใจซึ่งเป็นธาตุรู้ ความรู้ในธาตุรู้ของทุก ๆ คนนี้ ก็จะออกรับพุทโธซึ่งเป็นพระผู้รู้ เมื่อพระอาจารย์แสดงธรรมก็ให้รู้สึกเหมือนอย่างว่าพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระผู้รู้เสด็จมาแสดงธรรม เพราะพระอาจารย์ที่มาแสดงธรรมนั้นก็แสดงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว และที่ท่านอาจารย์เองก็ได้ปฏิบัติและก็ได้รู้ตามมากหรือน้อยตามควรแก่ความปฏิบัติ

แต่แม้ยังไม่รู้ด้วยตนเอง ก็นำเอาหลักธรรมอันถูกต้องนั้นมาแสดง ดังเช่นที่แสดงถึงว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจจ์ รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้รู้จักทุกข์นั้น ก็ได้ตรัสสั่งสอนให้รู้จักขันธ์ ๕ หรือนามรูปกายใจอันนี้เองว่าเป็นตัวทุกข์

เพราะเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เพราะฉะนั้น เมื่อนามรูปนี้เกิด จึงต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย

และเพราะยังมีสมุทัยตัวเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง อยากจะเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง อยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบสิ้นสุดไปหมดบ้าง คราวนี้เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาจึงบังเกิดทุกข์ใจต่าง ๆ ต้องมีการเศร้าโศกร้องไห้เสียใจ ต้องมีการประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ต้องมีการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง เป็นความทุกข์ใจต่าง ๆ และแม้เมื่อได้ตามปรารถนา มีความดีใจ แต่ว่าสิ่งที่ได้นั้นก็เป็นสิ่งที่ต้องสิ้นไปหมดไป และแม้ว่าจะยังมีเหลืออยู่ ชีวิตนี้ก็จะต้องสิ้นไปก่อน ของทั้งหลายที่มีอยู่ก็ตกเป็นของผู้อื่นต่อไป เพราะฉะนั้น ขึ้นชื่อว่าเป็นนามรูปแล้ว มีชาติคือความเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ต้องมีความทุกข์โศกต่าง ๆ และก็จะต้องเกิดอีก เผชิญความทุกข์ต่าง ๆ อยู่ร่ำไป เพราะยังมีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าวเป็นตัวทุกขสมุทัยอยู่

เมื่อเราทั้งหลายได้ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน นำเข้ามาใส่จิตใจซึ่งเป็นธาตุรู้ ให้ธาตุรู้ในจิตใจนี้ออกรับออกรับฟังตามที่ทรงสั่งสอน และหัดทำสมาธิในการฟัง คือเพ่งใจลงไปที่ธรรมท่านสอนอันนี้ ที่พระอาจารย์ได้นำมาสั่งสอนต่อ ๆ กันมา เพ่งใจมาตรวจตราดูตามที่ทรงสั่งสอน

เหมือนอย่างเป็นกระจกเงานำมาส่องดูเงาหน้าของตัวเอง ก็จะมองเห็นนามรูปในตัวเอง จะมองเห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ในตนเอง เพราะตนเองทุกคนนั้นมีนามรูป ซึ่งต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ตั้งต้นแต่เกิดมา เป็นวิปริณามธรรม ธรรมะที่มีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีหยุดยั้ง ทุกขณะวินาทีเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอไม่มีหยุด แม้จะมีความปรารถนาซึ่งเป็นตัวตัณหา อันเป็นการฝืนคติธรรมดาดังกล่าวนี้ ก็ไม่สามารถจะฝืนได้ ย่อมไม่สำเร็จสมความปรารถนา จึงต้องมีความทุกข์โศก มีอาลัยต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ชาวโลกทุกคนจึงมีหัวเราะ มีร้องไห้ สลับสับเปลี่ยนกันไป เพราะฉะนั้น เมื่อจิตใจออกรับดั่งนี้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพ่งดูที่คำสั่งสอนของท่านอาจารย์ ของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาตรวจตราดูที่ตนเอง เอาใจของตัวเองออกตรวจตรา ออกรับ ใจเป็นธาตุรู้ก็จะมองเห็น จะเห็นนามรูปของตนเอง จะเป็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ได้เห็นความเกิดดับของนามรูปที่ตนเอง

อันทุก ๆ คนนั้น ปกติมักจะเห็นแต่เกิด แต่ไม่เห็นดับ และเมื่อเห็นแต่เกิด ยังมีตัณหายึดอยู่ในสิ่งที่เกิดนั้นไม่ให้ดับ แต่แม้ว่าจะยึดไว้ไม่ได้ก็ยังดื้อยึดอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นเมื่อสิ่งใด ๆ ต้องดับไป จึงต้องมีความโศกเศร้าเสียใจอาลัย น้อยหรือมาก ยึดมากก็โศกมากทุกข์มาก ยึดน้อยก็โศกน้อยทุกข์น้อย เป็นอยู่ดั่งนี้ แม้จะรู้ว่ายังละไม่ได้ก็ยังดื้อยึด



เพราะเหตุว่ายังไม่ได้ความรู้ที่หยั่งลง คือจิตใจยังขาดความเพ่งพินิจในสัจจะคือความจริง เพราะฉะนั้น หากมีความเพ่งพินิจอย่างจริงจังในธรรมะที่สอนที่ฟัง และที่ตนเอง คือที่นามรูปของตนเอง ก็จะพบความเกิดความดับของนามรูปนี้ในตนเองที่มีอยู่ทุกขณะ ไม่ได้เห็นแต่เกิดเท่านั้น และเห็นเกิดดับพร้อมกันเมื่อใดในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบพาน ก็ชื่อว่าได้เห็นธรรมเมื่อนั้น

เพราะฉะนั้น ในข้อนี้สำคัญมาก เรื่องของการปฏิบัติจึงอยู่ที่ว่า จะต้องเห็นดับพร้อมกันกับเห็นเกิด และต้องให้เห็นที่เป็นตัวปัญญา คือเป็นญาณที่หยั่งรู้จริง ๆ อันบังเกิดมาจากความเพ่งพินิจของใจคือสมาธิ สมาธิที่เพ่งอย่างแนบแน่นเพื่อปัญญา ไม่ใช่เป็นสมาธิเพื่ออยู่เฉย ๆ แต่เป็นสมาธิเพื่อปัญญา เพ่งเพื่อรู้เพ่งให้จริงจัง ให้แนบสนิท เหมือนอย่างเอากระจกเงาคือคำสอนของพระพุทธเจ้ามาส่องดูหน้าของตัวเอง คือดูหน้าของตัวเองให้เห็นตาเห็นจมูกเห็นปาก เห็นตาที่หลับเห็นตาที่ลืม เห็นอาการของตา ของปาก ของจมูก ที่เป็นไปต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ปรากฏตัวเองอยู่ทุกขณะแล้วเหมือนอย่างตะโกนบอกอยู่ทุกขณะว่า เราไม่เที่ยง เราเป็นทุกข์ เราเป็นอนัตตา แต่คนที่ขาดความเพ่งพินิจ ขาดปัญญานั้นเหมือนอย่างคนหูหนวกตาบอด แม้นามรูปจะตะโกนบอกตัวเองอยู่ว่า เราไม่เที่ยง เราเป็นทุกข์ เราเป็นอนัตตา เราต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป แต่คนตาบอดหูหนวกนั้นก็

มองไม่เห็น ฟังไม่ได้ยินเพราะขาดฌานคือความเพ่งพินิจ คือสมาธินั่นเอง ที่เพียงพอ และขาดปัญญาที่หยั่งรู้ตามมา

เพราะฉะนั้น เมื่อใดได้มาปฏิบัติให้มีศีลเป็นภาคพื้น เช่น ศีล ๕ และให้ได้สมาธิคือความเพ่งพินิจด้วยใจที่นามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ตามที่พระอาจารย์สั่งสอน ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของนามรูปที่เกิดดับนี้ก็จะปรากฏตัวขึ้น เหมือนอย่างมาบอกว่าเราเกิดอย่างนี้ เราดับอย่างนี้ ดูอยู่ที่นี่ เห็นอยู่ที่นี่ ก็จะมองเห็น และเมื่อมองเห็นเกิดเห็นดับของนามรูปพร้อมกัน ได้อารมณ์ทั้งหลายทุกขณะแล้ว ก็ชื่อว่าได้ดวงตาเห็นธรรม จะเป็นชั่วครั้งชั่วคราวที่ปฏิบัติ หรือว่าจะเห็นตลอดไปก็ตาม แต่เมื่อปฏิบัติได้สมาธิที่แน่วแน่ เพ่งพินิจดู ได้ปัญญาที่เป็นความหยั่งรู้ลงไปที่นามรูป ที่ตัวเอง ที่ใจตัวเอง อย่างจริงจังแล้ว ความปรากฏขึ้นของคติธรรมดาดังกล่าวนี้ก็จะปรากฏ อันนี้แหละเป็นสัจธรรม ธรรมะคือความจริง เมื่อเห็นสัจจะคือความจริงนี้เมื่อใด ก็ชื่อว่าเห็นธรรม และชื่อว่าเห็นพุทธะคือพระผู้ตรัสรู้ เมื่อนั้นจะมีความรู้สึกเป็นปัญญาเป็นศรัทธาขึ้นมาทันทีว่า โอหนอพระพุทธเจ้า! โอหนอพระธรรม! โอหนอพระสงฆ์! อย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น ในบัดนี้เราทั้งหลายได้มีพระอาจารย์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสืบต่อกันมาจนถึงบัดนี้ แต่พระพุทธเจ้ายังไม่สิ้น ท่านผู้รู้ธรรมท่านผู้เห็นธรรม แม้พระพุทธเจ้าและ



พระพุทธศาสนาจะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานล่วงมานานเท่าไรก็ตาม ตราบใดที่ยังมีมรรคมีองค์ ๘ ยังเป็นไปอยู่ในโลก และตราบใดที่พระพุทธศาสนาอันเป็นคำสั่งสอนนี้ยังดำรงอยู่ ยังมีผู้ปฏิบัติตามในมรรคมีองค์ ๘ อยู่ ย่นย่อลงในศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้ว่า โลกก็จะยังไม่ว่างจากสมณะที่หนึ่ง จากสมณะที่สอง จากสมณะที่สาม จากสมณะที่สี่ เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า โลกก็ยังไม่ว่างจากพุทโธ เพราะฉะนั้น แม้ว่าเราทั้งหลายผู้ที่เลือกปฏิบัติยังภาวนาพุทโธก็เป็นอันว่าได้มีบทภาวนาอันสำคัญยิ่ง อันบริสุทธิ์ยิ่ง และเมื่อมีความรู้คำว่าพุทโธ ได้ทราบธรรมะของพระพุทโธที่สั่งสอน และปฏิบัติให้มีสมาธิเพ่งพินิจให้แน่วแน่ขึ้น โดยมีศีลเป็นภาคพื้นเพื่อปัญญา ก็จะได้ปัญญาคือความหยั่งรู้ในสัจจะที่เป็นตัวความจริง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้เองและได้ทรงสั่งสอนไว้ตามควรแก่ความปฏิบัติ

เราทั้งหลายได้สร้างพระพุทธรูปขึ้นก็เพื่อให้เป็นพุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า น้อมนำไปปฏิบัติในพระธรรมที่เป็นคำสั่งสอน เพื่อให้เข้าหมู่แห่งพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี และในบัดนี้ เราก็ยังมีพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ซึ่งสามารถที่จะแสวงหาฟังคำสอนและปฏิบัติตามเพื่อให้ประสบผลที่ต้องการ คือความเห็นธรรมอันเป็นเครื่องนำกิเลสและกองทุกข์ออกไปได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ แต่ขอให้เราทั้งหลายรู้จักฟังให้ถูกต้อง รู้จัก

ปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้เข้าทางมรรคมีองค์ ๘ ให้เข้าทางศีล สมาธิปัญญา ก็จะต้องประสบผลที่ถูกต้องอย่างแน่นอน เพราะว่าผลนั้นต้องเกิดมาจากเหตุ เมื่อปฏิบัติในเหตุที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับผลอันถูกต้อง...



มหาสติปัฏฐานสูตร

...จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก...

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา *จับวิตก* คือ ความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้นคือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทปองร้ายผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศลวิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดั่งนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุข ก็ให้รู้ว่าบัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้นเป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตกคือความคิดไปใน

ทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้**ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล** แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวดั่งนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่าความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือเป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้อยู่ เป็นความรู้ปล่อยรู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี้เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน *สมาธิ* **ก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์** *ปัญญา* **ก็คือทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขารคือความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องมีเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือ แต่ปล่อยวางทำความรู้อยู่กับความปล่อยวางนี้** ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คืออบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์...



...ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทุกข์ที่เป็นตัวทุกขเวทนา คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ...

...เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไปให้เห็นความเกิด ความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดั่งนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้แหละเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็นทุกข์ดั่งนี้ ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์...

อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน *ศีล* เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน *สมาธิ* ก็เช่นเดียวกันในชั้นแรกจิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ *ปัญญา* คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรกจิตจะมืดมัวไม่มองเห็นสัจจะคือความจริงแต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญาคือต้องการความรู้ จะขาดปัญญาคือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี*ศีล สมาธิ ปัญญา* หยั่งรากลง ต้องการ*ศีล สมาธิ ปัญญา* อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ *สันติ* ความสงบหรือ *วิมุตติ* ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุตติความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อมอันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะได้จะถึงอยู่ทุกเวลาตามภูมิตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน*ศีล สมาธิ ปัญญา* ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจและวิมุตติคือความหลุดพ้น...

...เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ



ดั่งนี้นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิดั่งนี้ ก็กลายเป็นอุปกิเลส เป็นนิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นเท้าสำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญาซึ่งเป็นตัวความรู้...

...ว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไปเสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อม เป็นต้นว่า ดินฟ้าอากาศและกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย *นามขันธ์* คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน...

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น*อนัตตา* มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น*อัตตา*คือตัวตนแล้วไซร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริง

นี้ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรมซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่าเป็น *มหาภูตรูป* คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น *กาย*

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดั่งนี้ ก็ย่อมมีเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า *เวทนา*

จิต คือธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า *จิตใจ* ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า *จิต*

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่าอกุศลธรรมก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่ากุศล-ธรรมก็มี เป็นส่วนกลาง ๆ เรียกว่า อัพยากตธรรมก็มี นี้เรียกว่า *ธรรม*

กาย เวทนา จิต ธรรม นี้จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้งสี่นี้ก็ย่อมมีกระแสคือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย

ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้ โดยปริยายคือทางอันหนึ่งก็คือ *ความเกิด ความดับ* ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีกอย่างหนึ่งก็คือ กระแสของจิตใจที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงาม ไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุขเวทนาอยู่เสมอ คือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่พอใจที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่น ต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภเป็นยศเป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรารถนาพอใจ และก็มีความยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้จึงได้กลายเป็น*จริต* คือคิดเป็นอัธยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น *ตัณหาอุปาทาน* ขึ้น และตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวจริตดังที่กล่าวมานี้ ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม นี้นี่แหละ ว่าเป็น*ตัวเรา* เป็น*ของเรา* เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานดังนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนา ให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผล

อีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนาคือความจงใจประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรือความต้องการและความยึดถือนี้นี่เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรือให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวัดไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรือให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือใจเอง และแสวงหาเรื่องที่ใจชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิดหรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือความอยากความต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้นหาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไหม้หมดไปทั้งเมือง แล้วก็ยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็เป็นฉันนั้น ไม่สามารถจะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิดความดับ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ใน

สิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี้ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เดือดร้อนเพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ*ความสงบ* ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นจึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลายต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลายต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัสคือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย

...*วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ* กำจัดความยินดีความยินร้ายในโลกเสีย คือ เมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขั้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุขเพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่าก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจเมื่อปฏิบัติทีแรก นี่ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ

การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามาก็มี **อารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดั่งนี้ ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดั่งนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ...**

วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้นคือกระแสของธรรม ในคำบรรยายอบรมซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น คือ รวมใจเข้ามา กิริยาที่นั่งนี้เป็นกิริยาที่ใช้การนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ *แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง* เพราะกิริยาที่นั่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้า-ออกย่อมเป็นไปสะดวก และเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวก ก็



ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่าย เหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้.

หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่น อย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้นก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕ แม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนาคือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น.

วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมดกำหนด ทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้า-ออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตรและพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า **ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น** หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น **คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ** เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่งหายใจออกนับหนึ่งเป็นต้นไป จนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับจะใช้วิธีหายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ก็ได้ **และก็ยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว** ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้.



ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรนจะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่องตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มี*ปลิโพธ* คือความกังวล ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปลิโพธคือ **ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก** อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้นก็ได้แก่ เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปลิโพธคือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่า **ถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ถ้ามีความตั้งใจจริง.**

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่า **แวบออกไปเพราะอะไร** ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไป



ที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้วก็จะกลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบ บางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าเดี๋ยวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ **คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอ** ดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้า และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็**ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ** จนจิตเชื่องเข้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด*ฉันทะ* คือความพอใจ เกิด*ปีติ* คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิด*ปราโมทย์* คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิคือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิคือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า.

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาปถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำ*สัมปชัญญะ* ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น **มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว**

รู้ใจอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้วก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดินกำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น.

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ *สัมปชัญญปัพพะ* ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ให้รู้ จะนุ่ง จะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึงจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ **มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.**

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปาน-

สตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด ฉะนั้น **ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยวคิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้** กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกายหรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ.

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ **การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนา**ก็เช่นเดียวกัน **ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง**

คำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป สุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆ คนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ <u>ก็แต่งตั้ง</u>

ขึ้นว่า เจ้าจงเวทนาขันธ์นะ ส่วนนี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ขึ้น นี้เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนาขันธ์ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกัน คราวนี้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่า ทั้งห้าที่มารวมกันเข้านี้จงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลขึ้น **จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงขึ้น หญิงชายนี้จงชื่อนั้นชื่อนี้ ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นขึ้น ดั่งนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กันรับรองกันพูดจากัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดี ยึดถือว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดีดั่งนี้ ความเห็น ความรู้ที่เป็นเหตุยึดถือดั่งนี้ก็เป็น*อวิชชา* และความที่ยึดถือก็เป็น*ตัณหา* ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด** ความอยากและยึดนี้ ลักษณะที่สำคัญก็คือ อยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราขึ้นนี้ เรียกว่า *อหังการ* คือทำให้เป็นเราขึ้น สร้างให้เป็นเราขึ้น ความอยากและยึดว่าของเรา เรียกว่า มมังการ คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราขึ้น.



ได้มีภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ไม่สามารถจะอยู่ปฏิบัติพระวินัยได้ เพราะว่ามีมากมาย พระพุทธเจ้า

จึงได้ตรัสถามว่า เธอจะสามารถรักษาไว้เพียงข้อเดียวได้ไหม ภิกษุรูปนั้นก็กราบทูลว่า ถ้าข้อเดียวได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"ถ้าเช่นนั้นก็ให้เธอรักษาจิตของเธอ เมื่อรักษาจิตของเธออย่างเดียวได้ ก็รักษาวินัยบัญญัติทุกข้อไว้ได้".**



วิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้ว ซึ่งยังท่องเที่ยวเร่ร่อน ยังไม่ไปเกิดในภพชาติที่แน่นอน รวมความว่าทั้งหมดนี้เรียกว่าสัตวโลกหรือสัตว์ทั้งนั้นอันมีความหมายว่าผู้ที่ยังข้องยังติดอยู่จึงยังซัดส่ายไปในภพชาตินั้น ๆ กระเสือกกระสนไปในภพชาตินั้น ๆ จะเป็นมนุษย์ เดรัจฉาน นรก เปรต อสุรกาย หรือเทวดา มาร พรหม ก็ตาม เมื่อยังมีความข้องติดอยู่ในโลก คือยังมีกิเลส เป็นต้นว่ามีตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ก็จะต้องมีการท่องเที่ยวระเหระหนซัดส่ายไปเกิดตายในภพชาตินั้น ๆ เหล่านี้เรียกว่าสัตว์ทั้งนั้น

ท่านผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตวโลกชนิดที่มีปัญญา และนับว่าเป็นภูมิชั้นที่สูงอยู่ในจำพวกที่เรียกว่า **สุคติ** ที่แปลว่าคติที่ดี ต่างจากสัตว์เดรัจฉานที่เกิดร่วมโลกกับมนุษย์เหมือนกัน แต่ก็ยังเรียกว่าเป็น **ทุคติ** เป็นคติที่ไม่ดี และจัดอยู่ในจำพวกที่เรียกว่า อบาย อบายภูมิ ที่แปลว่าภูมิของสัตว์จำพวกที่ปราศจากความเจริญ ซึ่งได้แก่ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย จัดว่าเป็นอบายภูมิทั้งหมด แล้วก็เป็นทุคติ

หรือทุคติภูมิ ส่วนมนุษย์นั้นจัดเข้าในจำพวกที่เป็นสุคติ เทพ พรหมทั้งหลายก็เป็นพวกสุคติคือเป็นคติที่ดี... เพราะฉะนั้น เกิดมาเป็นมนุษย์นี้จึงมีปัญญาติดตัวมาอันเรียกว่า **สชาติ-ปัญญา ปัญญาที่มากับชาติคือความเกิด** สูงกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย **สามารถที่จะใช้ปัญญาที่มากับความเกิดนี้อบรมทวีปัญญาให้มากขึ้น สร้างความเจริญต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้นทั้งในภายนอกทั้งในภายใน ในภายนอกก็คือว่าสร้างบ้านเมือง** เป็นต้น **ในภายในก็คือว่าอบรมปัญญาในจิตใจที่มีอยู่เป็นพื้น ให้เจริญยิ่งขึ้น ๆ จนถึงเจริญที่สุด ดังพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดาของเราทั้งหลายก็ได้ทรงพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจ ซึ่งมีปัญญาเป็นยอดเป็นส่วนสำคัญนี้ให้เจริญยิ่งขึ้นโดยลำดับ จนถึงได้ตรัสรู้พระธรรม.**



บารมีนี้ก็มาจาก กรรม...บารมีหมายถึงเก็บดี เก็บถูกไว้ในใจ... กรรมที่บุคคลกระทำนี้เอง ถ้าเป็นกรรมดีก็เป็น**บุญกรรม กุศลกรรม** ถ้าเป็นกรรมชั่วก็เป็น**บาปกรรม อกุศลกรรม** สุจริตก็จัดเข้าในกรรมดี ทุจริตก็จัดเข้าในกรรมชั่ว กรรมที่ทุกคนได้กระทำนี้ ย่อมให้ผลในปัจจุบันก็มี ในภายหน้าก็มี...กรรมย่อมให้ผลต่าง ๆ กันดั่งนี้ แต่ว่าเมื่อกรรมให้ผลแล้ว ก็เป็น**อโหสิกรรม** คือว่ากรรมที่ได้ให้ผลเสร็จไปแล้ว เพราะฉะนั้น กรรมซึ่งเป็นตัวเหตุ และผล

ของกรรมซึ่งเป็นตัวผล จึงมีเวลาที่เสร็จสิ้น **แต่ว่าเมื่อเป็นนิสสัย เป็นอุปนิสสัย เป็นวาสนายังไม่หมดไป ความคุ้นเคยในทางดี ความดี ที่ยังเหลืออยู่ติดอยู่ ไม่หมดสิ้นไปได้เหมือนอย่างกรรม นี่แหละเรียกว่าบารมี** เป็นความคุ้นเคยในทางดี อันมาจากกรรมดีที่ประกอบกระทำ และความดีที่เหลือติดอยู่เป็นความคุ้นเคยในทางดีดังกล่าวนี้ ก็เป็นสิ่งที่สั่งสมเพิ่มเติมขึ้นได้อยู่เสมอ คือยิ่ง ๆ ขึ้นไปอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น บารมีจะหมายถึงว่า เก็บดี หรือเก็บถูกไว้ก็ได้ **เก็บดีเก็บถูกไว้ในจิตใจ**ไม่หมดสิ้นไป.



ท่านแสดงว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงละได้ทั้งกิเลสทั้งวาสนา แต่พระอรหันตสาวกนั้นละกิเลสได้แต่ละวาสนาไม่ได้ ท่านยกตัวอย่างเช่น ท่านพระสารีบุตรซึ่งเป็นพระอัครสาวกเบื้องขวาละกิเลสได้แต่ว่าละวาสนาทางกายไม่ได้ เช่นว่าเมื่อท่านเดินไปที่ไหน พบหลุมพบบ่อ ท่านมักจะชอบกระโดดข้ามก็มีแสดงว่าในอดีตชาติท่านเคยเป็นวานร ท่านมีลักษณะชอบกระโดดโลดเต้น มาในปัจจุบัน วาสนาที่เคยกระโดดนั้นก็ยังติดมา **หรือว่าพระเถระบางองค์ที่เป็นพระอรหันต์แล้ว ละกิเลสได้แล้ว แต่ว่าปากร้าย เป็นคนที่ชอบพูดจาใช้คำร้าย ๆ แรง ๆ อย่างคนที่ชอบพูดในภาษาชาวบ้าน เรียกไอ้เรียกอีอะไรต่าง ๆ แม้ว่าท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว วาสนาที่มีวาจาร้ายดังที่กล่าวนั้น**



ก็ยังไม่หมด เรียกยังติดมาอยู่ แต่ใจไม่ได้ร้ายไปตามที่พูด นี่เป็นวาสนาที่เคยทำมาบ่อย ๆ มันอยู่ตัว ก็เลยละยาก นี่เป็นเรื่องของทางกาย แต่ว่ากิเลสทางจิตใจนั้นละได้หมด นี่คือวาสนา.



ขันติ ความอดทน คือปฏิบัติทำความอดทน ให้สามารถอดทน คือรับที่ตั้งของความทุกข์เป็นต้น ได้ทุกอย่างเหมือนอย่างแผ่นดินรับรองของที่เขาทิ้งลงไปได้ทุกอย่าง ไม่ว่าของสะอาดไม่สะอาด.



ทานที่เป็นกรรม กับทานที่เป็นบารมี ทานนี้มี ๒ ประเภท คือทานที่เป็นกรรม กับทานที่เป็นบารมี ทานที่ทำคราวหนึ่ง ๆ เป็นทานที่เป็นกรรม เพราะเป็นกิจการที่ทำ **ทานที่เป็นกรรมนี้แหละที่เก็บสั่งสมเป็นสันดานแห่งทานในจิต เป็นทานที่เป็นทานบารมี.**



ความรู้ทางอายตนะไม่ใช่ตัวปัญญา และจิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้ก็ออกรู้เรื่องต่าง ๆ เรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง อยู่โดยปกติ สัตว์เดรัจฉานก็มีอายตนะ มนุษย์ก็มีอายตนะ สัตว์ก็มองเห็นอะไรได้ ได้ยินอะไรได้ มนุษย์ก็มีตามีหูที่เห็นที่ได้ยินอะไรได้ และก็มีความรู้ทางอายตนะดังกล่าวนี้ด้วยกัน บาง

อย่างสัตว์มีความรู้ทางอายตนะยิ่งกว่าคน หรือดีกว่าคนในบางอย่าง ในบางอย่าง คนก็มีอายตนะที่ให้รู้อะไรยิ่งกว่าสัตว์เดรัจฉาน แต่ว่าความรู้ทางอายตนะดังที่กล่าวมานี้เป็นความรู้ที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา **ยังไม่เรียกว่าเป็นตัวปัญญา มนุษย์นั้นเป็นสัตวโลกที่ได้รับนับถือว่ามีพื้นปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สชาติปัญญา ปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ.**



ปัญญาในอริยสัจเป็นปัญญาสูงสุด.



การที่จะปฏิบัติทำใจไม่ให้โกรธได้ ก็ต้องอาศัยสติที่คอยสำรวมระวังใจอยู่ อาศัยปัญญาที่เป็นตัวความรู้จักว่ากิเลสทุกกองแม้กองโกรธนี้ เป็นอกุศล มีโทษ เป็นปัญญาความรู้จักโทษ **เมื่อมีสติระวังใจอยู่แล้ว และมีปัญญาที่คอยรักษาใจอยู่ดั่งนี้ ก็จะป้องกันระงับได้.**



ธรรมนั้นท่านสอนให้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เช่น จะปฏิบัติในธรรมข้อใด ก็ให้มีเหตุสมควรที่จะใช้ธรรมข้อนั้น เช่น **อุเบกขา จะพึงใช้เมื่อมีเหตุเช่นไร** จะกล่าวเป็นตัวอย่าง ในความเพียรทุกอย่าง จะใช้อุเบกขาเสียทีเดียวหาได้ไม่ ต้องเริ่มความเพียรขึ้นก่อน เมื่อมีความเพียรเต็มที่แล้ว จึงประคองความเพียรให้ดำเนินไปโดยสม่ำเสมอ ต้อง



ใช้อุเบกขามีหน้าที่ประคองความเพียร... **แต่ในเวลาอื่นก็ควรใช้เมตตากรุณา จะใช้คิดอุเบกขากันเรื่อยไปก็หาถูกต้องไม่** เช่น ถ้าบิดามารดาจะคิดว่าบุตรธิดาที่เกิดมามีกรรมเป็นของเขาเองสร้างให้เกิด มีกรรมเลี้ยงอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องมีเมตตากรุณารักใคร่เลี้ยงดู ทำอุเบกขาเสียดีกว่าจะคิดใช้อุบายพร่ำเพรื่อไป ดั่งนี้ก็ผิด ในระหว่างบุคคลทั่วไปก็เหมือนกัน ถ้าในคราวที่ควรช่วยกัน กลับเฉยเสียหรือหลีกเลี่ยงเสีย หาใช่อุเบกขาไม่ เป็นลักษณะใจจืดใจแคบ หรือ**บางทีควรจะเฉยแต่กลับยุ่งวุ่นวาย ก็กลายเป็นเสีย.**



ทำใจให้เป็นอุเบกขาเมื่อประสบโลกธรรม ในเวลารับอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อว่าถึงทางโลกก็ย่อมมียินดียินร้าย แต่ถ้ารู้จักใช้อุเบกขาบ้าง ก็จะควบคุมใจไม่ให้ตื่นเต้น ฟุบแฟบเกินไป จะทำใจให้มั่นคง ไม่สะดุ้งสะเทือนมากนัก ผู้ที่ทำงานในหน้าที่สำคัญที่ต้องมีใจมั่นคง ไม่กระเทือนง่าย ยิ่งต้องใช้อุเบกขามาก **บางทีก็ถูกยั่วให้โลภ บางทีก็ถูกยั่วให้โกรธ บางทีก็ถูกยั่วให้หลง ถ้าเสียอุเบกขาไปแล้ว ก็เรียกว่าเสียที่มั่นทางใจ.**



ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่าความเกิดเป็นทุกข์ ถือว่าเป็นมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี้เป็น



ความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดจะไม่มีแก่ มีตาย

ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา.



จิตใจนี้ต้องอบรมจึงเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติในศีลเมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรก จิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิหยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ ปัญญาคือความรู้ก็เช่นเดียวกันในชั้นแรกจิตจะมืดมัว ไม่มองเห็นสัจจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญาคือต้องการความรู้ จะขาดปัญญาคือความรู้เสียมิได้ จิตที่มีศีล สมาธิ ปัญญา หยั่งรากลง ต้องการศีล สมาธิ ปัญญาอยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผลคือสันติ ความสงบ หรือวิมุตติ ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ**วิมุตติ**



ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะได้จะถึงอยู่ทุกเวลา ตามภูมิ ตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจ และวิมุตติคือความพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติคือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติคือความสงบระงับก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุตติคือหลุดพ้น พ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ในแม่น้ำ หรือในทะเลที่สงบก็จะต้องสงบในขณะที่ลมได้พ้นไป หรือพ้นไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อาการที่ทะเลหรือพื้นน้ำพ้นไปจากลม หรือว่าลมพ้นไป ดังนี้เรียกว่าเป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ.



วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดีความยินร้ายในโลกเสีย คือ เมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขั้นแรก ก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่า ต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่า ก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรกนี้ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การ



ปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้ หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามาก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจคอยดึงใจออกไป ดังนี้ก็ต้องกำจัด ใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดังนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือ เราไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ.

❄

แต่ผู้ที่มิได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลกของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดความรู้หลงยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนาก็เกิดความยินดี เมื่อไม่ได้สมปรารถนาก็เกิดความยินร้าย ความยินดียินร้ายนี้ ก็ย่อมเป็นน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้างมากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้น อีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนว่าเป็นอัตตาตัวตนในสิ่งที่ไม่สวยงามว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ไม่ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม



พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยง ต้องเกิดต้องดับว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่ไม่สวยงามก็ว่าไม่สวยงามตามสัจจะ คือ ความจริง

ความรู้บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย ปล่อยความรู้วางเห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลกที่เคยเป็นมาอยู่นั้นเป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝัน แต่ครั้นตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปหาใช่ความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริง จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ เพราะเมื่อรู้ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวางความรู้ดั่งนี้แหละ ที่เรียกว่า เป็นความรู้ยิ่งไปกว่าสามัญ.



คนที่มีลาภมากคือมีทรัพย์สินเงินทองมาก เป็นผู้มีทรัพย์ดังที่เรียกว่า เศรษฐี เมื่อมีสติดังกล่าวก็จะถือประโยชน์แห่งทรัพย์ของตนได้ คือใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ แก่คนทั้งปวง คนมีทรัพย์มากย่อมสามารถทำประโยชน์ได้มากกว่าคนที่ด้อยทรัพย์ คนที่มียศสูงใหญ่ มีกำลังอำนาจ มีกำลังคนที่จะใช้ มีเกียรติคือคนนิยมนับถือมาก และมีสติ ย่อมสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้มากเช่นเดียวกัน คนที่ได้รับสรรเสริญ หากมีสติพิจารณาถึงเหตุ ไม่หลงในลูกยอ ก็จะทำให้ระมัดระวังกรรมที่ทำของตน ไม่ให้ทำผิด และใช้เป็นเพียงยาหอมสำหรับบำรุงใจให้เข้มแข็งในการทำดียิ่งขึ้น คนที่มีสุขเพราะมีเครื่อง

บำรุงความสุขมาก หากมีสติไม่ติดในความสุข คิดถึงคนอื่นที่มีทุกข์และเผื่อแผ่ความสุขของตนให้แก่คนอื่น ก็เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน เพราะทุก ๆ คนย่อมต้องการความสุข ตนจะต้องมีความสุขของตนก่อนแล้วจึงจะมีความสุขแบ่งให้แก่คนอื่น เหมือนอย่างคนที่จะทำการบริจาค ก็ต้องมีทรัพย์ของตนขึ้นก่อนแล้วจึงจะทำการบริจาคได้ สิ่งเหล่านี้จึงไม่ใช่ของเมาสำหรับคนที่มีสติ และคนที่มีสติเมื่อมีสิ่งเหล่านี้มากเท่าใด ย่อมทำประโยชน์ให้เกิดแก่คนทั้งปวงได้มากเท่านั้น ทั้งสามารถเพิ่มพูนไม่ให้หมดสิ้นไปด้วย ส่วนคนที่ขาดสติที่จะระลึกให้ได้ถึงคุณโทษ ย่อมเกิดความเมาได้ง่าย คือหลงละเลิงไปในทรัพย์ในยศเหล่านั้นเป็นต้น ยิ่งได้ก็ยิ่งอยากจนไม่คำนึงถึงทางผิดทางถูก และเมื่อได้มาแล้ว ก็ไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือใช้ในทางที่ผิด สิ่งเหล่านี้ก็เลยกลายเป็นของเมา เป็นเครื่องทำลายตน และทำผู้อื่นให้เดือดร้อน อันที่จริงคนส่วนมากน่าจะไม่ค่อยมีจะเมา ถ้าผู้ที่มีจะเมาแต่ไม่เมาแล้ว จะใช้สิ่งที่มีทำประโยชน์ได้มากนัก เพราะสิ่งเหล่านี้ควรเป็นสิ่งที่ให้เกิดประโยชน์ดังกล่าวมาข้างตนถ้าได้พยายามบริหารจิตให้มีสติ

ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายนั้น อาจเกิดขึ้นได้จริงด้วยวัตถุ แต่ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางใจไม่อาจเกิดได้ด้วยวัตถุ ตรงกันข้าม สำหรับผู้มีสติและมีปัญญาไม่เพียงพอในธรรม ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายจะทำให้บกพร่องทางใจยิ่งขึ้น

เพราะเมื่อมัวหลงเพลินติดอยู่ในความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกาย ก็ย่อมไม่คำนึงถึงความบกพร่องทางใจ แม้ใจจะบกพร่องเพียงใดก็ไม่เห็นไม่เข้าใจ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นชั่วเป็นดีเห็นการเสียเป็นการได้ เห็นโทษเป็นคุณ เช่นเดียวกับที่เห็นความได้มาตามปรารถนาต้องการเป็นโชคเป็นลาภ เป็นเครื่องเสริมความสมบูรณ์บริบูรณ์ การเห็นเช่นนั้นเป็นการเห็นผิด จะทำการเห็นผิดเช่นนั้นให้เป็นการเห็นถูกได้ ต้องทำสติ ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาตนเองอย่างไม่หลอกตนเองอย่างเปิดเผยจริงใจ แล้วจะได้พบความจริงความเห็นถูก ว่าความปรารถนาต้องการหรือความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งของตนและของผู้อื่น มีความปรารถนาต้องการมาก ก็มีความทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ก็มีความทุกข์น้อย มีความเดือดร้อนน้อย.



ทุคติหรือสภาพที่เป็นทุกข์นั้น ทุกคนกลัว ไม่อยากได้รับ แต่จะสามารถหนีสภาพนั้นให้พ้นได้มิใช่อยู่ที่ความกลัวหรือความตั้งปรารถนาต้องการ แต่อยู่ที่ต้องศึกษาธรรมและปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดที่จะพ้นจากสภาพที่เป็นทุกข์ได้เท่านั้น บรรดาผู้มาบริหารจิตคือผู้ที่กำลังหนีทุคติ ซึ่งแม้บริหารจิตจริง ก็จะสามารถหนีสภาพที่เป็นทุกข์ได้ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน มากน้อยควรแก่การปฏิบัติ.





คนโลภมากจนเกินไป ก็ยากจักรู้ตัวว่ากำลังโลภ คนโกรธมากจนเกินไป ก็ยากจักรู้ตัวว่ากำลังโกรธ คนหลงมากจนเกินไป ก็ยากจักรู้ตัวว่ากำลังหลง.



จิตใจเป็นผู้นำแห่งความประพฤติต่าง ๆ ของคน เพราะคนเราจะทำจะประพฤติอย่างไรย่อมแล้วแต่จิตใจจะบงการหรือสั่งการ และกรรมที่ตนทำตามคำสั่งของจิตใจเป็นเหตุโดยตรงของความเจริญความเสื่อม และความสุขความทุกข์ ทั้งจิตใจนี้แหละเป็นผู้รับสุขทุกข์ คือเป็นตัวผู้เสวยสุขหรือทุกข์

ที่เรียกว่า "ตัวเรา ๆ" ของทุก ๆ คนย่อมมีศูนย์รวมอยู่ที่จิตนี้เอง จิตจึงเท่ากับเป็นตัวเราทั้งหมด

อีกอย่างหนึ่ง จิตย่อมเป็นตัวชีวิตของร่างกาย เพราะลำพังร่างกายที่ปราศจากจิตย่อมไร้ชีวิต ความดำรงชีวิตมีอยู่ตราบเท่าที่ยังมีจิตใจครองร่างกาย จิตจึงมีความสำคัญแก่ชีวิตโดยเป็นตัวชีวิตทีเดียว.



จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของอาจยังไม่รู้จัก.



มนุษย์เราย่อมครองภาวะเป็นมนุษย์อยู่ได้ด้วยอานุภาพของธรรมนี้เท่านั้น ไม่ใช่ลำพังร่างกายที่เกิดมา



เป็นมนุษย์ ซึ่งต้องกินนอนเป็นต้น ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน **ธรรมนี้เองเป็นเครื่องยับยั้งใจคนเรามิให้ประพฤติไปตามอำนาจจิตใจอย่างไม่มีอายไม่มีกลัว ดังที่เรียกว่าปราศจากหิริ โอตตัปปะ (ความละอายรังเกียจความชั่วและความกลัวเกรงต่อความชั่ว).**



ความฝึกจิตหมายถึงฝึกให้ดีให้ฉลาดด้วยการศึกษา การเล่าเรียนวิชาความรู้ต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ทำให้มีความรู้ในวิชาที่เรียน แต่บางคนใช้ความรู้ที่เรียนรู้มาทำการที่ไม่ดีมีโทษ บางคนก็ใช้ความรู้ช่วยตัวเองไม่ได้ เพราะยังขาดการศึกษาอีกขั้นหนึ่ง คือศึกษาทางจิตใจที่จะทำให้มีจิตใจดีและฉลาด **การศึกษาที่จะทำให้จิตใจดีคือทำสติรักษาใจ รู้จักยกใจ รู้จักข่มใจ รู้จักปลอบใจ รู้จักวางใจอบรมเมตตากรุณาให้มีในใจ.**



ใช้สติพิจารณาเสมอว่า การนำตนเข้าไปเทียบกับคนนั้นคนนี้ แล้วเกิดความชูตนนั้น เป็นการไม่ดีเลย ตนเองใฝ่ดีก็ตั้งหน้าทำดีไป อะไรที่ไม่ดีที่เคยทำก็เว้นไม่ทำต่อไป หรือที่ไม่เคยทำก็ไม่ทำเข้า ไม่จำเป็นต้องชูตนเชิดตนให้คนทั้งปวงเขาดูอย่างยิ้มหยันหรือปลงสังเวช แต่ก็**วางตนให้สมฐานะอย่างสุภาพ.**



พระพุทธองค์ทรงสอนให้น้อมเรื่องทุกเรื่องเข้ามาสู่ตน เมื่อเห็นคุณเห็นโทษของเรื่องใดหรือของผู้ใดก็ตาม ให้น้อมเรื่องนั้นของผู้นั้นเข้ามาสู่ตน เหมือนเป็นเรื่องของตน พิจารณาให้เห็นว่าเป็นคุณเป็นโทษอย่างไร ควรทำหรือไม่ควรทำเพียงไร การมองแต่คุณหรือโทษของผู้อื่นโดยไม่น้อมเข้ามาสู่ตนเพื่อพิจารณาให้เห็นคุณโทษของตน ย่อมไม่เป็นประโยชน์.



ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเองการที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผลสำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั้นเป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น **เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจิตทุกเรื่องทุกเวลา ทั้งเรื่องโลภ ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง.**



การบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่างไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริม อันจิตที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกนั้น ต้องเป็นจิตที่มีความสงบ



เยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้งปัญญายิ่งขึ้น.



การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทสะนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริง ๆ และปัญญาในเรื่องนี้รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือ **มีสติเสียก่อน.**



ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ **ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก**

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่าให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือเมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้วก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้นอย่าให้ขาดสติ เพราะ**เมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น** เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ **จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น.**





การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจิตอย่างยิ่งวิธีหนึ่ง ที่จะให้ผลดีแก่ผู้บริหารเอง.



ที่จริงโทสะมักจะเกิดเพราะใจไปตั้งไว้ว่า เรื่องนั้นสิ่งนั้นจะต้องเป็นอย่างนี้อย่างนั้นตามใจของตน เมื่อไม่เป็นไปดังที่ใจตั้งไว้ หรือเรียกว่าเมื่อไม่ได้ดังใจ โทสะก็เกิด ดังนั้น ถ้าไปมุ่งคิดถึงใจผู้อื่น มุ่งรักษา ใจผู้อื่น ไม่มุ่งให้เป็นเช่นนั้นเช่นนี้ตามใจตนเอง โทสะก็ยากจะเกิดขึ้นได้.



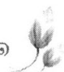
ถ้าแก้โทสะนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้.



ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่เชื่อพระพุทธองค์ทรงสั่งสอน วันหนึ่งเมื่อปัญญาเจริญขึ้นด้วยการอบรม ก็จะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมด้วยตนเอง **จะเป็นความเข้าใจที่ไม่ต้องถูกผลไม่ดีของกรรมไม่ดีทำให้บอบช้ำแสนสาหัสเสียก่อน.**



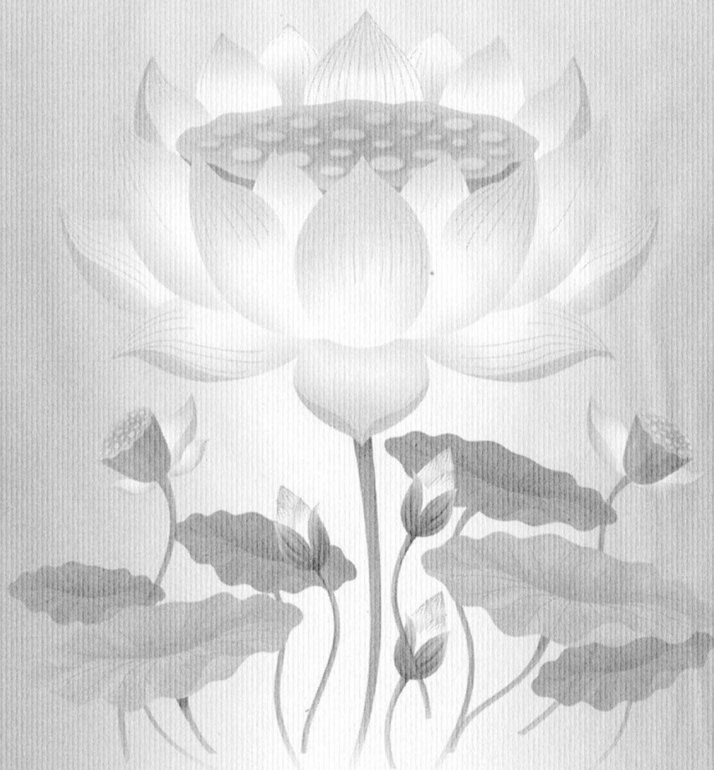
ผู้มีสติเป็นผู้ไม่พลั้งพลาดไปตามอารมณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ได้ง่าย แตกต่างกับผู้ไม่มีสติซึ่งเป็นผู้พลั้งพลาดได้ง่ายที่สุด กระทบอะไรเพียงเบา ๆ เพียงเล็กน้อย ก็พลั้งเผลอเป็นไปตามแรงกระทบนั้น ๆ เสียแล้ว ผู้ไม่มีสติ

จึงเป็นผู้ตกอยู่ใต้อำนาจของความไม่ถูกไม่ดีได้ง่าย ส่วนผู้มีสติจะไม่เป็นเช่นนั้น สติจะยับยั้งไว้ได้



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์
(สิริจนฺโท จันทร์)
(พ.ศ. ๒๓๙๙ - พ.ศ. ๒๔๗๕)



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์)

วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร กรุงเทพฯ

นามเดิม	จันทร์
สกุล	สุภสร
เกิดที่	บ้านหนองไหล ตำบลหนองไหล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันศุกร์ แรม ๑๐ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะโรง พ.ศ. ๒๓๙๙
โยมบิดาชื่อ	นายสอน สุภสร
โยมมารดาชื่อ	แก้ว สุภสร

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๑๑

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๖ ปีฉลู (พ.ศ. ๒๔๒๐) ณ วัดสีทอง โดย ท่านท้าวเทวธัมมี (ม้าว) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ ณ กุฏิเขียว วัดบรมนิวาสฯ กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๔๗๕ รวมสิริอายุได้ ๗๗ ปี

พระธรรมเทศนา โดย

ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์)

๑. เทศนาฌาปนกิจวิภาค

๒. วิชชาจรณสัมปันโน

๓. พุทโธ

๔. ภควาติ

๕. สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม

จากหนังสือ

- อัตตโนประวัติและธรรมบรรยาย
- บันทึกธรรมเทศนา เล่ม ๑



เทศนาฌาปนกิจวิภาค*

อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน
อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข ติ.

จะอธิบายบังสุกุลวิธีที่ใช้กันมา สำหรับการศพ เป็นแบบแผนสืบเนื่องกันมาเรียกกันว่า นิมนต์พระบังสุกุล คือให้พระจับสายโยงแล้วว่า **อนิจฺจา วต สงฺขารา ฯลฯ สุโขฯ** แล้วพระชักเอาผ้าไป ถ้าจะถวายของอีกก็นิมนต์ให้ชักซ้ำอีก ๒ หรือ ๓ หน พระที่มาไม่ได้หรือมาไม่ทัน ก็นิมนต์ให้ชักแทน รู้กันทั้งชาวบ้านชาววัดว่า **อนิจฺจา วต สงฺขารา ฯลฯ** นี้ เป็นตัวบังสุกุล แต่ทางซึ่งพระบรมครูทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้มักน้อยยินดีบังสุกุลจีวรนั้น คือผ้าที่เขาพันศพไปทิ้งตามป่าช้า พระไปพิจารณา โดยเห็นว่าเป็นของไม่มีเจ้าของหวงแหน นำไปซักฟอกเย็บย้อมบริโภค ชื่อว่า ผ้ามหาบังสุกุล ส่วนผ้าที่เขาทอดทิ้งโดยวิธีอื่นไม่ได้พันศพ พระพิจารณาโดยเห็นว่าไม่มีเจ้าของ แล้วนำไปทำให้เป็นของควรแล้วบริโภค ก็ชื่อว่า

---

* เรียบเรียงตั้งแต่เป็นพระราชกวี ตรวจพิมพ์ใหม่เมื่อเป็นพระโพธิวงศาจารย์ พ.ศ. ๒๔๖๘

ผ้าบังสุกุล แต่ไม่ตั้งชื่อว่ามหาบังสุกุล เรียกแต่ว่าบังสุกุลเฉย ๆ เท่านั้น ถ้าจะคำนวณตามโดยอาการนี้ คำว่าบังสุกุลดูเหมือนเป็นชื่อของจีวรที่เศร้าหมองเท่านั้น แต่ที่เข้าใจกันอยู่โดยมาก คำที่ว่า บังสุกุล ออกจะเป็นชื่อของ **อนิจฺจา วต สงฺขารา** ถ้าจะให้เหมาะให้ตรงดี ชักบังสุกุลต้องทอดผ้า จะใหญ่เล็กขาวเหลืองก็ควร จะชักแต่สายโยงเปล่าไม่แยบคาย

บัดนี้จะอธิบายเรื่องปลงศพเสียก่อน คำที่ว่า ปลง คือวางของหนัก เหมือนผู้ที่ยกแบกหามของหนัก ต้องปลงต้องวาง ศพนี้เป็นของหนัก ด้วยเป็นของเหม็น เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดเหลือทนส่วนหนึ่ง เป็นของหนักแก่พวกสัปเหร่อผู้หามอย่างหนึ่ง เป็นของหนักแก่พวกญาติผู้จัดการทำธุระ คือ ต้องหนักความรัก หนักความคิด หนักแรงกาย หนักทรัพย์ต้องจับจ่ายส่วนหนึ่ง การฌาปนกิจเผาศพจึงให้ชื่อว่า ปลงศพ เมื่อเผาเมื่อปลงเสร็จแล้วอาการหนักเหล่านั้นสงบระงับดับลงสิ้น จะเหลืออยู่ก็แต่ความรักเท่านั้น จึงชื่อว่าปลงศพ

อีกประเภทหนึ่ง **ปลงศพนั้นเห็นจะหมายอนิจจสัญญา นิจจสัญญาคือให้หมู่ญาติและมิตรซึ่งมาประชุมกันนั้นพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงและความเที่ยงของความเกิดและความตาย พิจารณาให้เห็นคุณและโทษของความเกิดและความตาย ความตายที่มีซากศพเป็นพยานนี้เป็นผลของความเกิด ถ้าเกิดแล้วต้องตายทุกคน** แต่ความเกิดนั้นถ้าจะพรรณนาโดยคุณก็ไม่มีที่สิ้นสุด ในเบื้องต้นก็คือ

ทำความยินดีให้เกิดแก่มารดาบิดาไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นเติบโตเจริญขึ้นได้เล่าเรียนศิลปวิทยา ตั้งตนในที่ชอบจนได้สนองคุณบิดามารดาให้อิ่มใจ และได้สนองคุณครูบาอาจารย์ และคุณพระราชามหาอำมาตย์ บางคนก็ได้ปฏิญญาตนเป็นข้าพระรัตนตรัย คือถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา หรือได้บวชเรียนในพระพุทธศาสนา เป็นศาสนูปถัมภก ยกย่องพระพุทธศาสนาจนได้รู้จักของจริง **ตามกระแสพระธรรมเทศนา ไม่ตื่นเต้นตกใจต่อความแก่ไข้เจ็บตาย โดยเห็นว่าเป็นธรรมดา คือว่าที่ได้เป็นพระราชามหาอำมาตย์ เป็นเศรษฐี คฤหบดี เป็นนักปราชญ์บัณฑิต เป็นอุบาสกอุบาสิกา เป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์ ล้วนเป็นผลของความเกิดทั้งสิ้น**

ส่วนความตายนั้นก็มีคุณบ้างเหมือนกัน ถ้าหากจะมีแต่เกิด ไม่มีตายเสียบ้าง ลองคิดดูสิแผ่นดินไม่พออาศัย แต่ตายอยู่เสมอ ๆ ดังทุกวันนี้ ยังต้องแย่งบ้านแย่งเมือง รบพุ่งชิงชัยแก่กันและกัน แย่งที่บ้านที่เรือน แย่งที่ไร่ที่นา แย่งที่ป่าที่สวน แย่งสินค้าของขาย แย่งพวงแพนาวาแก่กันและกัน ถึงกับได้ตั้งโรงศาลไว้ระงับคดี ถ้อยความเหลือลำบากเหลือทนอยู่แล้ว ถ้าไม่ตายเสียบ้างจะเป็นอย่างไรเราก็รู้ไม่ได้ กล่าวคุณของความเกิดและความตาย พอเป็นเค้าทางไว้เพียงเล็กน้อย ความเกิด ความตายมีคุณมากพรรณนาไม่มีที่สิ้นสุด ฉันใด แม้โทษก็มีมากจะพรรณนา

ไม่มีที่สิ้นสุดเหมือนกัน ฉันนั้น ธรรมชาติสิ่งใดมีคุณมาก ธรรมชาติสิ่งนั้นย่อมมีโทษมาก ดังดินน้ำไฟลมให้คุณแก่สัตว์ คือให้สำเร็จความปรารถนาได้ทุกประการ ที่ให้โทษแก่สัตว์ ก็เหลือเกิน จะหาอะไรเปรียบก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

เมื่อผู้เห็นโทษและคุณของเกิด ๆ ตาย ๆ ว่าเป็นของสำหรับสัตว์ผู้เกิดมาในโลก ก็จะเบื่อหน่ายต่อสังขาร ถ้าเกิดความเบื่อหน่าย จะหนีทางใด ต้องหนีทางพระ โบราณจึงชี้ทางโดยปริศนา คือ ให้มีพระนำศพสวดอภิธรรมองค์หนึ่ง พระผู้จะนำศพนั้นต้องเลือก คือ ที่เชื่อว่าท่านนั้นคงไม่กลับเป็นคฤหัสถ์ต่อไปอีก ทั้งเป็นที่เคารพนับถือของตนด้วย ถ้าได้ผู้เช่นนั้นในวงศ์ญาติยิ่งดีหนักขึ้น คือ พวกญาติที่มาทั้งหลายจะได้พิจารณาว่าท่านผู้นำหน้าศพไปนั้นแต่เดิมก็เกิดร่วมวงศ์ญาติของเรา ถ้าท่านมีเหย้าเรือนเหมือนดังพวกเรา ท่านก็คงจะได้รับความเศร้าโศกสะอื้นอาลัย เพราะเหตุแห่งพ่อแม่ผัวเมียและลูกหลานเหลนตาย ดังพวกเราเช่นเดียวกัน อันนี้ท่านตัดอาลัยใยห่วงออกประพฤติพรต นับว่าท่านเกิดในอริยชาติอริยภูมิ สมบูรณ์ด้วยกายวิเวก จิตตวิเวก ควรพวกเราผู้ไม่ชอบความเศร้าโศก จะออกประพฤติเพศอย่างท่านนั้นจึงจะชอบ

ซึ่งนำเวียนให้ซ้ายแก่เชิงตะกอน ๓ รอบนั้น เป็นอุบายบอกว่า ความเกิดแก่เจ็บตายเช่นนี้ จำเพาะมีอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ๓ ภพ ๓ ภูมิเท่านี้ การจี่การเผาการฝังกัน

เช่นนี้ จำเพาะมีอยู่ในกามภพเท่านี้ ควรจะให้เบื่องซ้ายแก่มันเสีย อธิบายว่าไม่ควรยินดีต่อเชิงตะกอน และการจี่การเผาการฝังอย่างนี้บ่อย ๆ ดูเหมือนท่านจะสอนให้พวกเราผู้มาในงานเผาศพ พิจารณาให้เกิดอนภิรตสัญญาปลงพระกรรมฐานให้เกิดขึ้นในตนอย่างนี้ เพราะเหตุนั้น **ผู้มาในงานเผาศพ ควรแสดงอาการเคารพในศพ คือ เอาศพเป็นครูปลงพระกรรมฐาน จึงชื่อว่ามาปลงศพ** ไม่ควรจะมาแสดงความรื่นเริงเหลือเกิน จนถึงหัวเราะเฮฮา ไม่ควรจะมาแสดงความเศร้าโศกเหลือเกิน จนถึงแก่ร้องไห้ร่ำไรชักนำผู้อื่นให้ใจเสียไปด้วย

ซึ่งทุบต่อยมะพร้าวล้างหน้าซากศพนั้น เป็นอุบายบอกว่าน้ำมะพร้าวนี้เป็นน้ำใสสะอาดปราศจากเปือกตม ถึงแม้ถูกทุบต่อยล้างซากศพเช่นนี้ ก็ไม่แสดงความขุ่นมัวเศร้าหมอง และไม่ละรสอันหวานของตนด้วย เปรียบดังน้ำใจของพระอริยเจ้าด้วยว่าพระอริยเจ้านั้น ถึงจะกระทบถูกต้องอารมณ์อันเข้มแข็งอย่างไร มีความตายเป็นที่สุด ก็มิได้แสดงอาการขุ่นมัวเศร้าหมอง และไม่ละเมตตากรุณาซึ่งเป็นปกติของตนด้วยเพราะเป็นน้ำใจอันสะอาดปราศจากเปือกตมคือกิเลส ซึ่งเป็นเครื่องจะทำให้เศร้าหมอง ควรพวกเราทั้งหลายจะมีความยินดีพากเพียรละกิเลส ทำใจของตนให้ใสสะอาดดังน้ำมะพร้าว ซึ่งแสดงให้เห็นเป็นพยานนี้

การที่เอาเทียนธูปและดอกไม้ไปเผาศพนั้น คืออธิบาย

ว่าไปขอขมาโทษแก่ศพ เหตุใดจึงต้องขอขมาโทษ เรามีความผิดแก่ศพด้วยเหตุอะไร ออ! เราผิดมากทีเดียวเพราะความตายเป็นของมีอยู่แก่เรา เราควรกำหนดให้แน่ใจเสียทีเดียว ศพที่เราเผานี้เป็นเทวทูต คือเป็นทูตอันศักดิ์สิทธิ์ดังเทวดามาบอกว่าตัวของเจ้าก็จะเป็นอย่างนี้ ซึ่ง**เราไม่รู้ว่าความตายมีอยู่ที่ตัวของเรา** และไม่เชื่อเทวทูตนั้นเอง **จึงต้องเกลียดจึงต้องกลัว** เป็นความประมาทเป็นความผิดของเรา จึงต้องมีเทียนธูปบูชาขอขมาโทษแก่ศพ ถ้าอย่างนั้นศพที่ตายแล้วเช่นนั้น จะรู้เนื้อรู้ตัวอดโทษให้แก่เราหรือ? ออ! ไม่ใช่อย่างนั้น ประสงค์ความที่เราทำถูกต้องในคลองธรรม ย่อมเป็นผลแก่เราเอง เปรียบดังเราทำสวนทำนา ดินที่สวนที่นาจะมีความยินดีให้เราทำก็ตาม ไม่ยินดีก็ตาม เมื่อเราทำลงที่ดีที่งามแล้ว ก็คงได้ผลตามภูมิตามประเทศสมความประสงค์อย่างเดียวกับเช่นนั้น

ยังมีวิธี ๓ หาบในวันแปรธาตุอีก คือ ต้องหาบ ๓ หาบเวียนรอบเชิงตะกอนที่เผา กู่ร้องหากันถึง ๓ รอบ จึงจะนำไปถวายพระ คนผู้หาบนั้นถ้าได้พวกญาติเป็นดีที่หนึ่ง ๓ หาบนั้นเห็นจะเป็นอุบายบอกว่า ถ้าผู้เวียนวนหลงใหลอยู่ในภพทั้ง ๓ ต้องเกี่ยวข้องด้วยอาหารอย่างนี้ในกามภพ ต้องบริโภคอาหารหยาบ ต้องหาบต้องหามอย่างนี้ ในรูปภพอรูปภพ มีปีติเป็นอาหาร เป็นชาติ มีอาหารละเอียด แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่พ้นความหน่วงเหนี่ยวด้วยใจ ชื่อว่ายังต้องหาบ

อาหารด้วยใจอยู่นั้นเอง การแสวงหาอาหาร เป็นอาหารปริเยสิกทุกข์ เป็นทุกข์สำคัญส่วนหนึ่ง ที่หาบเวียนกู่ร้องหากันนั้น เห็นจะเป็นอุบายบอกว่า พวกเราซึ่งได้มาเป็นญาติกันนี้ต่างคนต่างหลงไม่รู้จักทางพระนิพพาน ธรรมดาผู้หลงทางผู้ไปก่อนต้องร้องกู่หาผู้ตามหลัง ผู้ตามหลังก็ต้องร้องกู่หาผู้ไปก่อน เช่นเดียวกันกับพวกเราซึ่งพากันหลงภพหลงชาติเวียนว่ายตายเกิด เวียนร้องไห้หาผู้ตายก่อนตายหลัง ไม่รู้ว่าใครร้องไห้หาใคร และจะต้องยังหลงยังเวียนอยู่อย่างนี้ต่อไปอีก กำหนดที่สุดชาติยังไม่ได้ น่าสมเพชเวทนานี้หนักหนาควรจะคิดตรึกตรองให้เห็นใจความอย่างนี้

แสดงวิธีปลงศพโดยสังเขปไว้เพียงเท่านี้ แต่เป็นส่วนอัตโนมัติยาอธิบาย จะเห็นสมควรพอเป็นคติได้หรือไม่ได้ข้อนั้นเป็นหน้าที่ของผู้อ่านผู้ฟัง

บัดนี้จะอธิบาย **อนิจฺจา วต สงฺขารา** ที่พระชักบังสุกุลเป็นลำดับไป ความว่า **อนิจฺจา วต สงฺขารา** สังขารคือสิ่งอาศัยสภาวธรรมปรุงขึ้นแต่งขึ้น จะเป็นอุปาทินนกะ มีใจครองก็ตาม หรืออนุปาทินนกะ หาใจครองมิได้ก็ตาม จะเป็นปุญญาภิสังขารคือกุศลเจตสิกก็ตาม หรืออปุญญาภิสังขารคืออกุศลเจตสิกก็ตาม หรืออเนญชาภิสังขารคืออัญญสมานาเจตสิกก็ตาม หรือกายสังขาร วจีสังขารมโนสังขารก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วเป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนทีเดียวหนอ **อุปฺปาทวยธมฺมิโน** มันมีความเกิดขึ้นและ

เสื่อมสิ้นดับไปเป็นธรรมดา **อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ** สังขารเหล่านั้นครั้นเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมเสื่อมทรุดดับไป **เตสํ วูปสโม สุโข** ถ้าถึงความระงับสังขารเหล่านั้น คือพระนิพพานเป็นสุขอันสะอาดปราศจากอามิสดังนี้

อธิบายเนื้อความนั้นว่า ให้โยคาพจรเจ้าเพ่งโทษแห่งสังขารให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะเกิด ๆ ดับ ๆ มีแล้วหาไม่ ได้แล้วหายไป พระนิพพานเป็นธรรมระงับสังขารเหล่านั้นได้ จึงเป็นสุข ความระงับสังขารเป็นชื่อของนิพพาน วิปัสสนาญาณเป็นชื่อของวิชชาวิมุตติ วิชชาวิมุตติเป็นธรรมเครื่องระงับสังขาร เป็นมรรคคือสัมมาทิฏฐิญาณทัสสนะเป็นธรรมเครื่องรู้เท่าสังขาร ความรู้เท่าสังขารนั้นเองชื่อว่าสังขารดับ สังขารระงับ อย่าเข้าใจว่าความตายเป็นชื่อของสังขารดับสังขารระงับ ความตายจะเป็นพระนิพพานไป ถ้าความตายเป็นพระนิพพาน พระนิพพานก็จะมีดื่นไป ไม่ต้องพากเพียรให้อริยมรรคเป็นขึ้นมีขึ้น ก็จะพากันได้พระนิพพานทั่วไป นักปราชญ์ผู้ตรองธรรมมักเห็นว่าตายแล้วเป็นสิ้นเรื่องกัน ไม่มีอะไรจะไปเกิดอีก ความรู้ความเห็นที่ปรากฏอยู่นี้เป็นแสงของธาตุซึ่งคุมกันอยู่เท่านั้น ถ้าธาตุแตกออกจากกันแล้ว เราเขาสัตว์บุคคลก็ดับกันเท่านั้น อีกพวกหนึ่งเห็นว่าธาตุคือดินน้ำไฟลมอากาศวิญญาณนี้ เป็นตัวตนจริง ๆ ตายแล้วต้องเกิดอีกร่ำไป เคยเป็นมาอย่างใดก็เป็นไปอย่างนั้น ดังต้นไม้ต้นหญ้าเคยเป็นสิ่งใดก็เป็นสิ่งนั้น จะกลายเป็นสิ่งอื่น

ไม่ได้ จะเอาบุญเอาบาปที่ไหนมาแต่งภพแต่งชาติ คนเรา จะชั่วจะดี จะมีจะจน ก็เพราะความประพฤติของตนเท่านั้น ทิฏฐิทั้งสองนี้ชื่อว่ามิจฉาทิฏฐิ ทิฏฐิ ทั้งสองนี้ลงกัน คือ ในเบื้องต้นก็แลเห็นเพียงมารดาบิดาเท่านั้น เบื้องปลายก็เห็น เพียงมรณะเท่านั้น ท่ามกลางก็เห็นเพียงชราพยาธิเท่านั้น เข้าใจว่าตนเห็นปัจจุบันธรรมความเป็นจริง ความเห็นปัจจุบัน ธรรมเพียงเท่านั้น จะเป็นทางพระนิพพาน ทางดับทุกข์ ทาง ออกจากวัฏฏะหามิได้ เพราะว่าชาติชราพยาธิมรณะเป็นตัว วัฏฏะ เป็นตัวทุกข์ เมื่อเปลื้องออกจากตนไม่ได้ คือเห็นว่า ตนจะต้องแก่จะต้องไข้จะต้องตายจึงชื่อว่าติดวัฏฏะ ติดทุกข์ ตาย ชื่อว่าตายในห่วง ตายในสมมติ ชื่อว่าหลับตาตาย น่าเสียดายชาติที่เกิดมาได้เป็นบัณฑิต คิดอะไร ๆ ก็ได้ กว้างขวาง แต่งข้ออรรถข้อธรรมแนะนำผู้อื่นได้ลึกซึ้ง ส่วนตัว ออกจากเกิดแก่เจ็บตายไม่ได้ ถ้าเกิดแก่เจ็บตายยังมีในตน ตราบใด **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ก็ยังมีอยู่ในตนตราบนั้น เมื่อ เกิดแก่เจ็บตายดับลงไม่มีในตนแล้ว **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ก็ดับไปตามกัน ตรงกับพระคาถาบาทท้ายว่า **เตสํ วูปสโม สุโข** สังขารเหล่านั้นเข้าถึงความระงับ เป็นนิพพานสุขดังนี้

พระนิพพานไม่ใช่ความตาย ท่านจึงให้ชื่อว่าอมตธรรม คือเป็นธรรมอันไม่ตาย เพราะพระนิพพานเป็นธรรมอันไม่ตาย จึงเป็นที่ปรารถนาของบัณฑิต คนพาลไม่ปรารถนา เพราะ ไม่รู้ว่าพระนิพพานจะมีรสอย่างไร **ส่วนท่านผู้เป็นบัณฑิต**

ท่านได้สัมผัสกายวิเวก คือศีล ได้แก่ องค์สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว **ท่านได้สัมผัสจิตตวิเวก** คือ สมาธิ ได้แก่ องค์สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ **ท่านได้สัมผัสอุปธิวิเวก** คือปัญญา ได้แก่ องค์สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ท่านได้สัมผัสอุปธิวิเวกคือปัญญา ได้แก่ องค์สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป **เมื่อท่านได้รู้รสสัมผัสเพียงชั้นมรรคปฏิปทา ข้อปฏิบัติเป็นทางตรงต่อพระนิพพาน เท่านั้นก็สิ้นความสงสัย เชื่อแน่ว่าพระนิพพานมีความสุขจริง เพียงแต่ชั้นมรรคเท่านี้ยังสุขหาส่วนเปรียบไม่ได้เสียแล้ว ท่านจึงเป็นนิยโตบุคคล คือเป็นผู้เที่ยงที่จะได้ตรัสรู้ตามกำลังแห่งอุปนิสัยแห่งสาวกบารมีภูมิ** พระภิกษุสามเณรผู้พิจารณาบังสุกุลและผู้ฟังพระเณรบังสุกุล ควรพิจารณาให้เห็นโทษของสังขารว่าเป็นธรรมดาของสังขาร ต้องเกิดแก่เจ็บตายอย่างนี้เอง จึงเป็นทุกข์เหลือทน ผู้มีปัญญาเพิกสังขารออกจากตนเสียได้ ตนที่เป็นสังขารก็จักดับไป ตนที่เป็นวิสังขารก็จักปรากฏขึ้น เป็นองค์วิปัสสนาญาณก็จักรู้จักธรรมซึ่งเป็นแก่นสารซึ่งมีอยู่ในตน จักพ้นจากความสงสัยได้ ชื่อว่าทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ตน จักเป็นผู้ลืมตาตายตายนอกห่วง ไม่หลงตาย เป็นผู้ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา เกิดมาชื่อว่ามีกำไร ไม่เสียทีที่ได้ประสบพบพระพุทธศาสนา ควรพวกเราที่มีความตายเสมอกันซึ่งมาปลงศพพึงพิจารณาให้เห็นเนื้อความโดยนัยดังอธิบายมานี้เทอญฯ

วิชชาจรณสัมปันโน

พุทธบริษัทได้ตั้งใจมาสมาทานอุโบสถ หรือเบญจเวรวิรัติ และสดับพระธรรมเทศนาในวันธรรมสวนะนี้ ก็ควรตั้งใจถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามกำลังแห่งตน คำว่าให้ถึงพระคุณนั้น หมายความว่า ให้รู้จักศีล สมาธิ ปัญญา สิกขาบัญญัติ นี่เป็นคุณของพระพุทธเจ้า ที่รู้ดังนี้เรียกว่า "คุณของพระพุทธเจ้า" **เมื่อรู้แล้วจงทำสิ่งที่รู้นั้นมีในตน** เป็นคุณของพระธรรม ความที่ปฏิบัติให้ศีล สมาธิ ปัญญามีในตน คือความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้ เป็นคุณพระสงฆ์ เป็นสุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน เมื่อถึงพระคุณอย่างนี้จึงนับว่าเป็นผู้ถึงพระไตรสรณคมน์ ไม่ต้องถามผู้อื่นว่าตนเป็นอะไร รู้ได้ที่ตนเอง และ**ไม่ต้องถามว่าเวลาจะตายจะเอาอะไรเป็นที่พึ่ง และไม่ต้องสั่งผู้อื่นให้คอยบอกทางเมื่อเวลาตาย** มี อรหํ หรือ พุทโธ เป็นต้น ก็เมื่อตนรู้อยู่และมีอยู่ในตนเช่นนี้แล้ว จะต้องให้ผู้อื่นบอกทำไม เมื่อเข้าใจพระคุณชัดเจนดังนี้แล้ว จะได้บรรยายเนื้อความในวิชชาจรณสัมปันโนสืบต่อไป...

ผู้ที่จะทำอะไรไม่ว่าสิ่งอันใดทั้งหมดต้องมีสมาธิเป็นที่ตั้งจึงจะทำได้ เช่นกับจะอ่านหนังสือหรือจะเขียน



หนังสือ เป็นต้น ถ้าไม่มีความตั้งใจแล้วก็อาจไม่ได้ถ้อยได้ความอะไร หรือเช่นกับจะแต่งหนังสือ ถ้าใจไม่เป็นสมาธิก็แต่งไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อผู้ที่จะทำสมาธินั้นให้ตั้งจิตมั่นแล้วอธิษฐาน ต่อนั้นไปจะภาวนาว่า อรหํ ๆ หรือพุทโธ ๆ หรือจะว่าดิน ๆ หรือ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา หรือะไรก็ตามแล้วแต่ความถนัดของตน และไม่ต้องนึกภาวนาอยู่ในใจอย่างเดียว ไม่ต้องรู้เนื้อความอะไรจะไปทางไหน เพื่อจะกันอารมณ์อื่นไม่ให้เข้ามาได้ เมื่ออารมณ์เป็นอันเดียวแล้ว จึงมีกำลังกล้า เป็นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ดังนี้เป็นสมถภาวนา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว อยากจะรู้ในธรรมเหล่าใด ก็จงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ตรวจตรองในธรรมเหล่านั้น ๆ ก็จะรู้ได้โดยชัดเจน อย่างนี้เป็นวิปัสสนาภาวนา



พุทโธ

...เบื้องหน้าแต่นี้ไปจงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา เพื่อจะอบรมศีลให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมองของใจ เครื่องเศร้าหมองนั้นก็คือ กิเลโส ตัวกิเลส มีโลภ โกรธ หลง อิสสา (ริษยา) พยาบาท เหล่านี้อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำใจให้เศร้าหมอง **เมื่อใจเศร้าหมองขึ้นเวลาใด ก็ชื่อว่าศีลไม่บริสุทธิ์เวลานั้น** การที่รักษาศีลนี้ไม่ใช่ของง่าย เพราะต้องรักษาด้วยความประณีต แต่ก็ไม่ยากอะไรเหลือเกินจนเหลือวิสัย ถ้ายากเหลือเกินแล้วจะรักษากันได้หรือ ผู้ที่ท่านรักษาได้ออกถมไป ที่ว่าไม่ใช่ง่ายนั้นเพราะต้องรักษาด้วยความประณีตไม่ใช่รักษาอย่างศีลอวิชชา ศีลอวิชชานั้นตาม ๆ เขาไป ไม่รู้ว่าเหตุผลต้นปลายหรือสุขทุกข์จะเป็นไปอย่างไร เห็นเขารักษาก็รักษาตาม ๆ เขาไป ก็แล้วกัน การที่ให้รักษาอารมณ์นั้น ก็เพื่อจะอบรมให้ศีลบริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจึงจะเป็นเหตุแห่งความสุข **ความสุขที่จะมีมานั้นก็เพราะความที่ฝึกหัดรักษาอารมณ์ เมื่อรักษาไว้ดีคุ้นเคยแล้ว อารมณ์ภายนอกที่จะมากระทบก็มีความรู้เท่าต่ออารมณ์นั้น ๆ ส่วนที่อยู่เฉย ๆ ไม่มีอะไร**



มากระทบก็คงเฉยเป็นธรรมดา เช่นนั้นจะนับว่าดียังไม่ได้ ที่ฝึกหัดอยู่ทุกวันนี้ เพื่อจะป้องกันอารมณ์ที่มากระทบเข้าแล้วก็ไม่เป็นอะไร เพราะมีความรู้เท่าต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่นนี้จึงจะนับว่าดีและเป็นเหตุแห่งความสุขเพราะศีลบริสุทธิ์ การที่ฝึกหัดเช่นนี้**ต้องฝึกหัดเสียเมื่อยังดี ๆ อยู่** ถ้าจะคอยว่าเราเจ็บไข้ลงจึงจะทำอารมณ์เช่นนั้นเป็นอันไม่ไหว เวลาไม่พอเสียแล้ว ไหนทุกขเวทนาที่จะมารบกวน แล้วจะเอาอะไรมาทำได้ ถ้าเราฝึกหัดของเราอยู่แล้วเมื่อความเจ็บไข้มาถึงเข้าก็จะต้องทุกข์ร้อนอะไร เพราะเราเป็นนายทุกข์เสียแล้ว ก็ดูไปกำหนดตามไปเท่านั้น ส่วนทุกข์นั้นก็เป็นไปตามสภาพ ส่วนเราก็กำหนดรู้อยู่เช่นนี้ เท่ากับเราหาทรัพย์ไว้จับจ่าย เมื่อเวลาเจ็บไข้ลงหาไม่ได้ก็จะได้ใช้ทรัพย์นั้น ๆ ถ้าเราไม่หาไว้เสียแต่เวลายังดีอยู่ เจ็บไข้ลงแล้วจะเอาที่ไหนมาใช้ ก็ต้องอดกันเท่านั้นเอง การที่ฟังพระพุทธคุณนี้ ก็เพื่อจะให้รู้จักพระคุณ แล้วจะได้น้อมเข้ามาสู่ตัว ถ้าฟังแล้วปล่อยไป ๆ ไม่ได้นำไปตรึกตรองและทำให้เกิดให้มีขึ้นในตนแล้ว ก็เท่ากับนั่งชมสมบัติของผู้อื่นส่วนตัวก็ไม่มีอะไร เพราะเหตุนี้ จึงให้น้อมพระคุณนั้น ๆ มาสู่ตน...



ภควาติ

จงทำตนของตนให้เป็นเกาะเป็นฝั่งคือสรณะที่พึ่งแก่ตน ที่พึ่งที่จะมีแก่ตนนั้นคนต้องทำเอาเองจึงจะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ จะเป็นโลกิยสมบัติหรือโลกุตตรสมบัติก็ตาม ส่วนกิจในทางโลกที่เป็นโลกิสมบัตินั้น เราจะทำอะไรก็ตาม จะทำราชการหรือทำไร่ทำนาค้าขายอย่างไรก็ดี ต้องทำจนเต็มกำลังความสามารถของตน ที่จะดีที่สุดเพียงใดต้องทำเพียงนั้น จะทำสิ่งใดก็ตาม ต้องตั้งใจทำจริง ๆ สมบัติคือคุณความดีที่เราได้ทำด้วยความตั้งใจจริงนั้น จึงเป็นของของตนได้ แต่คุณความดีที่จะได้ในโลกิยสมบัตินั้น ก็ได้เพียงเมื่อมีชีวิตอยู่ พอตายแล้วเผาแล้วก็หมดเรื่องกันเท่านั้น ความดีหรือความชั่วที่ยังเหลืออยู่ก็เป็นของผู้อยู่ต่างหาก หาได้เป็นของเราไม่ ส่วนเราหมดเรื่องไปแล้วจะดีสักเท่าใดหรือชั่วสักเท่าใดก็อยู่ไม่ได้ทั้งนั้น **แต่ถ้าจะถือเสียว่าตายแล้วก็เอาไปด้วยไม่ได้ ไม่ทำละ ถ้าคิดอย่างนั้นก็ไม่ควร ควรจะคิดว่าสิ่งใดในโลกเขานิยมยินดีเพียงไรควรทำจนเต็มกำลังความสามารถเพียงนั้น** เพราะเราเกิดมาในโลก คุณความดีเป็นเครื่องประดับโลก เราต้องทำให้เต็มที่ แต่ต้องรู้ว่าจะติดตามตนไปไม่ได้ จะต้องประกอบในธรรมที่จะ

ติดตามตนไปด้วยอีกส่วนหนึ่งส่วนธรรมที่จะติดตามไปได้นั้น ก็ต้องจนเต็มกำลังความสามารถเหมือนกัน ถ้าเราไม่ทำเองแล้ว จะขอร้องให้ใครช่วยนั้นเป็นอันไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะเช่นนั้นต้องตรวจดูว่าทาน ศีล เมตตา กรุณา เป็นต้น อย่างใดที่ยังไม่มีในตนก็บำเพ็ญเพียรให้เกิดมีขึ้น สมบัติเหล่านี้แหละที่จะติดตนไปได้ เป็นสมบัติของตนแท้ เมื่อตนทำได้เท่าใดก็เป็นสมบัติของตนเท่านั้น เพราะเช่นนั้นจึงควรแต่งตัวของเราเสียให้เรียบร้อยก่อน สิ่งใดที่เป็นเครื่องลามก เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ที่เป็นตัวกิเลส ควรจะปราบปรามเสียด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เครื่องลามกที่เป็นมลทินอยู่ในตนนั้นจึงจะกลับสะอาดหมดจดขึ้นได้ ข้อสำคัญซึ่งเป็นสิ่งที่พระองค์ต้องการจะให้มีในพุทธบริษัทนั้นคือให้เป็นผู้องอาจต่อความตาย แต่ไม่ใช่ให้อยากตายจนถึงต้องประหารตัวเองไม่ใช่เช่นนั้น คำที่ว่าให้มีความองอาจต่อความตายนั้นหมายความว่าให้รู้ คือรู้ว่าเราเป็นคนตายอยู่เสมอ ๆ แล้วจะต้องมานั่งหวั่นไหวอะไรกับความตาย เมื่อจะอยู่ต่อไปอีกก็อยู่ไป เมื่อจะตายเพียงนี้ก็ตายไป ไม่ต้องตกอกตกใจอะไร **ให้รู้ว่าในสกนธ์กายอวัยวะนี้ไม่มีอะไรนอกจากทุกข์ นามรูป นามขันธ์ อะไรก็ไม่มีทั้งสิ้น ล้วนแต่เป็นสมมติบัญญัติหมดทั้งก้อนนี้** เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้วก็ให้ดูทุกข์ กำหนดทุกข์อยู่เมื่อความตายมาถึงก็เป็นผู้ดูไปเท่านั้น อย่าให้มีความเศร้าเสียใจตาย ถ้ารู้ว่าตนนี้เป็นก้อนทุกข์และเป็นคนตายอยู่เสมอแล้ว จะมีความองอาจต่อความตายได้ และ

ไม่ควรคิดที่ว่าตายแล้วสูญหรือตายแล้วจะต้องไปเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ใช่เหตุที่จะพึงคิด เมื่อจะเกิดเป็นอะไรหรือไม่เกิดก็ตามต้องแล้วแต่เรื่อง เมื่อในปัจจุบันที่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้ ตนเป็นอย่างไรต้องดูให้รู้เรื่องเสียแต่ในเวลาปัจจุบัน เมื่อปัจจุบันเราดีอยู่แล้วก็จะต้องไปยุ่งอะไรกับกาลข้างหน้า เท่ากับเรามีทุนอยู่แล้ว ทางที่ควรคิดนั้นควรคิดหากำไรให้เกิดขึ้นในตน กำไรที่จะทำให้เกิดขึ้นนั้น...เมื่อจะทำความเพียรนั้นต้องทำใจให้มั่นคงอย่าไปย่อท้อต่อกิเลส กิเลสนั้นสำหรับมากระซิบที่จะไม่ให้ทำคุณความดีได้ เช่นกับจะนั่งสวดมนต์ไหว้พระ หรือจะทำสมถภาวนา เป็นต้น เขาก็คอยกระซิบเสียแล้วว่า เมื่อยนักเจ็บหลังนัก นอนเสียเถอะ พอเชื่อเขาเข้าก็ลงนอน ครั้นนอนทำก็เลยหลับไปเท่านั้น ถ้าเขามากระซิบเราเชื่อเขา เขาก็ฉวยเอาได้เช่นนี้ อีกอย่างหนึ่ง ให้มีความอดทนต่อทุกขเวทนา เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้ดูตามทุกข์ที่เป็นสภาพของเขาต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่รู้สึกว่าเขาเป็นตามสภาพแล้ว ทุกข์นั้นก็จะมาขี่คอเราได้ เช่นกับไปเห็นคนที่ไข้หนักทุกขเวทนาแก่กล้ามากจนไม่สามารถจะมีสติสัมปชัญญะอยู่ได้ เมื่อเห็นเข้าแล้วก็มาวิตกถึงตนว่าถ้าเราเป็นอย่างนี้ก็เห็นจะเต็มที อย่างนี้ไม่ควรคิดเพราะเป็นอนาคต เมื่อเราเป็นผู้รู้จักทุกข์อยู่แล้ว ควรจะคิดแต่ทุกข์ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อเรากำหนดทุกข์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันส่วนที่เป็นอนาคตก็เท่ากัน เราก็เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มาย่ำยีเราได้...



สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม

...**สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม** พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วดีเป็น สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็น อกาลิโก ไม่ต้องอ้างกาลเวลาเป็น เอหิปัสสิโก อวดเขาได้ เป็น **โอปนยิโก ควรจะน้อมธรรมมาสู่ตนได้** เป็น ปัจจัตตํ เวทิตัพโพ รู้ได้เฉพาะตน ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีนั้นดีจริง ตรัสชอบจริง ผู้ที่ได้รับโอวาทของพระองค์แล้วปฏิบัติตามก็ได้รับผลจริง เมื่อผลที่ตนได้รับนั้นก็พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เหมือนเช่นทานการให้ก็ได้รับผลในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่ตายแล้วจึงจะได้รับ หรือชาติหน้าชาติโน้นจึงจะได้โดยส่วนเดียว ไม่ใช่เช่นนั้น อย่ามัวไปหมายชาติหน้าโดยส่วนเดียว ต้องรู้ว่าได้ในปัจจุบันนี้ด้วย คือเวลาที่เราบริจาคทานนั้น เราก็มีความยินดีที่จะบริจาคเวลาที่เราได้ให้ นั้นแหละเป็นความได้ของเราคือได้ให้ ส่วนปฏิคาหกผู้รับก็ยินดีรับ แปลว่าเขาได้รับ เขาได้ความยินดีในการรับ เราก็ได้ให้ เราก็ได้ความยินดีในการให้ เป็นอันว่าได้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย ได้ทั้งผู้ให้และได้ทั้งผู้รับ ผู้ที่ไม่ได้บริจาคก็ไม่ได้รับผลคือความยินดี

เช่นกัน ส่วนผู้บริจาคซึ่งไม่รู้จักผลของบุญที่ตัวได้อยู่แล้ว ยังมัวไปคอยเอาชาติหน้าต่อไปอีก ที่ได้อยู่ในปัจจุบันนั้นไม่รู้สึก ตกลงนั่งทับนอนทับบุญอยู่แล้วก็ไม่รู้สึก

ส่วนศีลก็เหมือนกัน เมื่อเราตั้งใจสมาทานศีล ๕ เวลานั้นก็เป็นอภัยทาน และต่อมาสัตว์ที่ควรจะตายด้วยเราประหารก็ไม่ต้องตาย ความเดือดร้อนแก่เราก็ไม่มี นี่ก็เป็นอภัยทานอย่างสำคัญส่วนหนึ่ง ทรัพย์สมบัติของผู้อื่นที่ควรจะหายได้ด้วยเราเป็นขโมย แต่เมื่อเราสมาทานศีลอยู่แล้ว เราก็ไม่ขโมย เช่นนี้เจ้าของทรัพย์ก็ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยของหาย เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่ต้องพยายามขโมยเขา หรือไม่ต้องเดือดร้อนในการที่เขาจับได้แล้วจะต้องรับโทษในโลกนี้ แม้จะไปในบ้านเรือนใครเขาก็ไม่รังเกียจ ภรรยา-สามีที่เขาหวงแหนเราก็ไม่ต้องไปแย่งชิงเขา เขาก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่เราไปแย่งเขา เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนในการที่จะมีเวรมีภัยต่อกัน ผู้ที่ไม่ต้องการความเท็จก็ได้ความจริงต่อเรา และเราก็ไม่ต้องตรึกตรองหาความเท็จที่จะมาหลอกลวงเขา และเราก็ไม่ต้องให้ผู้อื่นติเตียนได้ว่าเป็นคนเสพสุรายาเมา และไม่ทำให้โรคภัยเกิดเบียดเบียนตัวของเราเสียอีกด้วย มีอานิสงส์เห็นได้ในปัจจุบันนี้

...ส่วนสมาธินั้น ที่ท่านให้ทำสมาธิก็ประสงค์จะให้เก็บใจให้อยู่ที่ตัว ธรรมดาของใจย่อมไปเที่ยวกินอารมณ์ภายนอก เมื่อปล่อยให้ใจเที่ยวอยู่นอกตัวเสมอแล้วก็มักจะไปเที่ยว



หาเรื่องกลับมา คือ เมื่อไปพบสิ่งที่จะโลภก็โลภไป เมื่อไปพบสิ่งที่จะโกรธก็โกรธไป เมื่อไปพบสิ่งที่จะหลงก็หลงไป หรือไปพบสิ่งที่จะอิจฉาก็อิจฉาไป พบสิ่งที่จะพยายามก็พยายามไป เที่ยวได้หาเรื่องมาอย่างนี้และแล้วก็เอามาเผาตัว ที่ท่านให้มีสมาธิก็เพื่อจะกันอารมณ์เหล่านี้ และให้มีความรู้อยู่ที่ตัวเสมอ เมื่อเราจะยืนจะเดินจะนั่งจะนอน หรือจะทำอะไรอยู่ ก็ให้รู้ตัวเสมอว่าเราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เมื่อมีความรู้อยู่เสมอก็เป็นสติปัฏฐาน **ผู้ที่ไม่มีสมาธิ ใจก็ไม่ได้อยู่กับตัว เมื่ออารมณ์เหล่าใดมากระทบเข้าก็เป็นไปตามอารมณ์เหล่านั้น** จึงเป็นผู้ไม่รับอานิสงส์ในความสงบระงับได้อยู่แต่ผู้ทำ ผู้ไม่ได้ทำก็ไม่ได้ด้วย

ส่วนปัญญานั้นให้มีความรู้เท่าตามเป็นจริง คือรู้คติของสังขาร คติของธรรมดาคติของสังขารนั้น ให้รู้ว่าปรุงได้ แต่งได้ทุกอย่าง จะเป็นอะไรก็เป็นได้ จะให้ทำอะไรก็ทำได้ จะให้เป็นกุศลสังขารก็เป็นได้ หรือจะให้เป็นอกุศลสังขารก็เป็นได้เช่นกัน ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เหล่านี้ก็เป็นของปรุงได้แต่งได้ หรือจะให้สูงขึ้นไปอีกก็ให้เป็นวิชชาวิมุตติด้วย อย่างนี้เป็นกุศลสังขารหรือเป็นบุญญาภิสังขาร ส่วนผู้ที่ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ประพฤติมิจฉาจาร กล่าวมุสา เสพสุรา เป็นต้น ก็เป็นอบุญญาภิสังขาร เป็นของปรุงได้แต่งได้เหมือนกัน เมื่อเห็นว่าความปรุงแต่งนี้เป็นส่วนเลวทรามเป็นส่วนชั่ว พึงปรุงแต่งในส่วนที่เป็นบุญญาภิสังขาร เมื่อปรุงแต่งในบุญญาภิสังขาร

เต็มที่แล้ว จึงเป็นอเนญชาภิสังขาร เป็นสังขารกลาง หมดจากความปรุงแต่ง ดังนี้เป็นคติของสังขาร ส่วนคติของธรรมดานั้นก็คือความเป็นเอง คือทานการให้การบริจาคก็เป็นเอง ศีลสมาธิปัญญาวิชชาวิมุตติก็เป็นของเป็นเอง เมื่อเราเข้าไปปรุงแต่งให้มีขึ้นที่ตนจึงเป็นบุญญาภิสังขาร ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์กามมิจฉาจารก็เป็นเอง เป็นเองเป็นของตั้งอยู่มีอยู่ประจำสำหรับโลก เมื่อเราไปปรุงแต่งขึ้น ก็เป็นอบุญญาภิสังขาร ความจริงเป็นของมีอยู่ตั้งอยู่อย่างนี้ ก่อนแต่เราเกิดมาก็เป็นอย่างนี้ เราตายไปแล้วก็จักมีอยู่อย่างนี้เหมือนกัน เมื่อรู้อย่างนี้เรียกว่ารู้คติของธรรมดา ความรู้เท่าต่อคติของสังขารและของธรรมนี้จึงนับว่าเป็นปัญญา ผู้ใดทำให้แจ่มแจ้งขึ้นผู้นั้นก็ได้รับอานิสงส์คือความรู้ความฉลาดขึ้นเช่นนี้ เมื่อผู้ที่ไม่ได้ทำก็ไม่ได้รับอานิสงส์ด้วย เมื่อคำสั่งสอนของพระองค์เป็นวากขาตธรรมเช่นนี้แล้ว จึงเป็นสันทิฏฐิกธรรม คือผู้ปฏิบัติตามธรรมที่พระองค์กล่าวแล้วดี มีเว้นจากฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ประพฤติมิจฉาจาร กล่าวมุสา เสพสุรา เป็นต้นย่อมเห็นได้รู้ได้ด้วยตนเอง เมื่อตนเป็นผู้ถึงความบริสุทธิ์อยู่แล้วจะไปในที่ประชุมใด ๆ ย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่มีความครั่นคร้ามหรือจะไปในบ้านใดหรือใด เจ้าของบ้านก็เป็นที่ไว้วางใจได้ไม่ต้องกลัว และกลับเป็นมิตรเป็นสหายอันสนิทของเพื่อนบ้านได้ เพราะตนเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์อย่างนี้ จึงเป็นอกาลิกธรรมให้ผลได้ ไม่มีเวลาขีดคั่น เมื่อตนปฏิบัติเวลาใดก็ได้ผล



เวลานั้น ไม่ต้องไปคอยรับผลชาติหน้าชาติโน้น ทำไปเท่าไร เป็นต้องได้รับผลเรื่อยไปเท่านั้น จึงว่าให้ผลไม่ต้องอ้างกาลอ้างเวลา...

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์
(สิริจนฺโท จันทร์)

จากหนังสือ

- อัตตโนประวัติและธรรมบรรยาย
- บันทึกธรรมเทศนา เล่ม ๑
- กัณฑ์ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๗



เมื่อได้สดับโอวาทคำสั่งสอนเกิดความโสมนัสยินดีแล้ว ก็สมควรที่จะ**ตั้งใจว่าข้อปฏิบัตินี้จะให้มีในตน** เมื่อเกิดความยินดีอย่างนี้ ก็ต้องนับเนื่องด้วยลักษณะของศรัทธานี่เอง เพราะคำสั่งสอนอย่างนี้เป็นโอวาทที่มีในตนของเราทุกคน ที่เราตั้งใจอย่างนี้นับว่าอาศัยศรัทธา เชื่อคำสั่งสอนของสมเด็กจพระบรมศาสดาไปก่อน **ครั้นตนกระทำแล้วให้เกิดความยินดี คือได้รับความสุขเป็นผล ก็เชื่อตนของตนนั่นแหละเป็นตัวศรัทธาแท้** ถ้ายังอาศัยเชื่อแต่บุคคลอื่นอยู่ ก็ยังไม่นับว่าเป็นศรัทธาแท้

(กัณฑ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๔๖๗)



การฟังมีประโยชน์อย่างสูงสุด แต่ต้องอาศัยการฟังด้วยดีจึงจะเกิดผลเกิดประโยชน์ตามที่บรรยายไว้ อานิสงส์ที่บุคคลจะพึงได้ ท่านประสงค์ให้ถือเอาเนื้อความได้ด้วยดี ถ้าฟังแต่ถือเนื้อความไม่ได้ ประโยชน์ในการฟังก็น้อย เพราะมีความเชื่อความเลื่อมใสจะถือเอาเนื้อความก็ไม่ได้ ให้เข้าใจว่ามนุษย์เราที่อาศัยคนอื่นสั่งสอนแนะนำโดยส่วนเดียวนั้นไม่

สำเร็จ ต้องอาศัยฝึกหัดตนของตนทีละเล็กทีละน้อย การที่จะสอนตัวของตัวได้ ก็เพราะมีความเข้าใจตามพุทธโอวาทที่ตนได้สดับมา เมื่อความผิดบังเกิดขึ้นในตนที่สั่งสอนตนฝึกหัดตนของตนไป แต่การฟังเมื่อไม่เข้าใจเสียแล้วประโยชน์ก็ได้น้อย **ความรู้ในปริยัติธรรมจะมีมากสักปานใดก็ตาม เมื่อไม่เข้าใจย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จไม่ได้** ในการปฏิบัติต้องอาศัยเข้าใจจึงจะทำประโยชน์ให้สำเร็จได้ แต่ถ้าเป็นแต่เรียนรู้เข้าใจเนื้อความฉลาดอาจหาญสารพัดทั้งปวง **แต่ความประพฤติไม่สมแก่ธรรม จะเรียกว่ารู้ไม่ได้** ท่านจึงแสดงไว้ว่า ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ให้ปฏิบัติธรรมโดยสมควรแก่ธรรม คือให้ปฏิบัติสมควรแก่ความรู้ความฉลาด ถ้าหากว่ามีความรู้ความฉลาดจริงแล้ว และประพฤติปฏิบัติด้วย อย่างนี้จึงจะเป็นรสอย่างยิ่ง ความรู้ความฉลาดนั้นน้อย แต่ตั้งใจปฏิบัติทำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ อย่างนี้ต้องนับว่าดีกว่าที่รู้มากแต่ไม่ปฏิบัติตาม เพราะผู้รู้มากแต่ไม่ปฏิบัติตามก็ไม่ได้รับความสุข

(กัณฑ์ ๒๑ กันยายน ๒๔๖๗)



ถ้ามีสังขารแล้วต้องมีวิสังขาร คำที่ว่าสังขารก็ปรากฏจากธรรมที่เป็นวิสังขารเพราะเหตุนั้น โยคาวจร ผู้แสวงหาของจริงเมื่อไปพบของที่ไม่จริง ก็จงค้นหาถือเอาแต่ของจริง อย่าถือเอาของที่ไม่จริง ของจริงก็มีอยู่ที่ของไม่จริงนั่นเอง เหมือนอย่างเรามาพิจารณาว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง แล้วค้นเข้าไป

หาให้ถึงตัว เมื่อค้นไป ๆ ก็จะพบวิสังขารอีกทีหนึ่ง **อย่าไปถือแต่สังขารว่าตัวเราไม่เที่ยง ตัวเราเป็นทุกข์ ถ้าอย่างนี้ตัวของเราก็ต้องจมอยู่ในกองทุกข์นั่นเอง** ตกลงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตะพึดตะพือไปทีเดียว เช่นนี้จะเอาความสุขที่ไหนมาเล่า เพราะไปยืนตายอยู่ที่ของไม่เที่ยงเสียแล้ว เหตุนั้นให้พิจารณาสังขาร **ค้นหาวิสังขาร ของที่มีจริง ให้ได้จริง** ธรรมชาติของวิสังขารนั้นเป็นธรรมไม่ใช่ตัว แต่ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง ต้องตรวจต้องตรองให้เห็น **ต้องเห็นที่ตัวของเราจึงจะใช้ได้**

(กัณฑ์ ๒๑ กันยายน ๒๔๖๗)



การกระทำศีลให้บริสุทธิ์ ทำจิตให้บริสุทธิ์ ทำทิฏฐิให้บริสุทธิ์ คือกระทำให้แจ่มแจ้งชัดเจน ให้เห็นจริงตามความเป็นจริง จนให้สิ้นความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่เกิดขึ้นในตนให้จงได้ พึงให้เข้าใจมรรคคือทางไว้ก่อน ทางมี ๒ ทาง ทางนอกอย่างหนึ่ง ทางในอีกอย่างหนึ่ง ทางนอกได้แก่อารมณ์ที่เป็นภายนอกทั้งหมดทั้งสิ้นที่เพ่งออกไปภายนอก เหล่านี้ต้องนับว่าเป็นทางนอก เป็นนอกทางปฏิบัติยังไม่ตรงจริง ให้ดูทางในคือดูตนของตนนี้แหละ ให้รู้จักแจ่มแจ้งจนชัดเจนในสังขารและวิสังขาร จนให้เกิดญาณทัสสนะขึ้นในใจให้เห็นว่า อ้อ อย่างนี้ทีเดียวหรือเป็นสังขาร อย่างนี้หรือเป็นวิสังขาร แล้วตัดสินใจของตนอย่างนี้ให้ได้ชัดเจนให้



เด็ดขาดทีเดียว เพื่อพิจารณาไปจนให้ได้ความ คือตัวสังขารกับวิสังขารนี้ ว่าเป็นของมีอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ ที่ว่าสังขตธรรมและอสังขตธรรม อย่างนี้แหละเป็นของมีอยู่ เป็นสภาวธรรมแท้ทีเดียว ต่อเมื่อรู้จักสังขารชัดใจแล้ว จึงจะรู้จักวิสังขาร เพราะเป็นของที่ซับซ้อนกันอยู่ ต้องให้รู้จริงเห็นแจ้งตามความเป็นเอง อย่างไรจึงจะเป็นยถาภูตญาณทัสสนะ ความจริงขอให้ตรวจให้ซึ้งลงไปเถอะ ไม่มีอะไรที่ว่าเป็นของของเราจริง ๆ ในอัตภาพร่างกายนี้เป็นแต่ของที่อาศัยเท่านั้น แต่ขอให้ดูขาขายาวเท่าไรก็ยาวเท่านั้น ตาอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น จมูกปากอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ใครจะไปตกไปแต่งได้เมื่อไหร่ เป็นแต่อาศัยใช้สอยเขาได้เท่านั้น แม้ตัวเราจะอาศัยเขาได้จริง ๆ ก็ไม่แปลก แปลกอยู่ที่ว่าไม่ใช่ของของเรา เป็นธรรมไปเท่านั้น แม้ใจของเราก็เป็นธรรมคือตัววิสังขารเหมือนกัน ต้องตรวจตรองให้เห็นเป็นอันหนึ่งว่า ร่างกายนี้เป็นวิสังขารอย่างนี้เอง เป็นตัวธรรมอย่างนี้เอง ตัดความสงสัยลงไปตามสภาพของสังขารนี้ให้หมด ให้รวมอยู่ในตนก็จะเป็นผู้รู้จักโลกุตตรธรรมทีเดียว นักปราชญ์ที่ท่านนำมาแสดงทุกวันนี้ก็ฉลาดพอควรแล้ว แต่หากเราไม่เข้าใจเองจึงทำให้ยุ่งไป เมื่อได้ใจความว่าพระพุทธเจ้ามีธรรมเป็นส่วนแจกแล้ว ลูกศิษย์ก็ได้รับส่วนแจกของพระองค์เรื่อยมา ถึงพระองค์ปรินิพพานเสียนมนานแล้ว ก็ยังมีแจกกันเรื่อย ๆ มาทีเดียว แต่ครั้นมาภายหลังนาน ๆ เข้าหลาย ๆ พันปี จึงเปลี่ยนไปแปลงไป

ที่ว่าเสื่อม ๆ นั้นไม่จริง พระพุทธศาสนาของพระองค์ไม่เสื่อม ไม่มีเสื่อมเลย เมื่อเห็นว่าศาสนาของพระองค์เสื่อม ก็ตกอยู่ในรู้มากยากนานนั่นเอง และรู้น้อยไปก็ใช้ไม่ได้ไม่รู้ไม่ชี้เป็นหนี้เขาจนตาย ตกอยู่ใน ๓ อย่างนี้แหละ เราต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงแจกภาคยธรรม แจกแก่ภิกษุสามเณรอย่างนี้ โลกุตตร-ธรรม พระองค์ก็แจกไว้ให้อย่างนี้ เมื่อรู้เนื้อความอย่างนี้แล้ว ให้ตรวจตรองดูที่ในตัวของเราว่า **เราได้รับส่วนแจกเช่นนี้แล้วหรือยัง?** เราได้เราถึงแล้วหรือยัง? ถ้าไม่มีก็พยายามกระทำให้มีขึ้น ถ้าเห็นว่าได้รับแจกในโลกุตตรธรรมแล้ว จะมีความปลื้มอกปลื้มใจหาน้อยไม่เลย เพราะรู้จริงเห็นแจ้งขึ้นในตนของตน สิ้นสงสัยในโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และได้ประพฤติปฏิบัติตามด้วยอาการอย่างนี้ นี่แหละเป็นข้อสำคัญที่ฟังพระพุทธคุณในบทว่า **ภควา** ว่ามีเนื้อความอย่างไร ฟังก็เพื่อปรารถนาให้ตนออกจากวัฏสงสาร เมื่อประพฤติตามอย่างนี้ ก็จะสำเร็จประโยชน์ของตน ๆ ปรารถนาสิ่งใดก็จะได้สำเร็จทุกอย่างทุกประการ

(กัณฑ์ ๒๘ กันยายน ๒๔๖๗)



พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของละเอียด มีเนื้อความลึกซึ้ง และยังมีเปลือกมีกระพี้ออกไปอีก ถ้าเราไปฉวยเอาแต่เปลือกแต่กระพี้ ก็ไม่มีประโยชน์ต้องฟังให้ซึ้งเข้าไปในใจของตน **การเทศน์ใคร ๆ ก็มีประสงค์เหมือน**



กัน คือประสงค์ที่จะให้พุทธบริษัทเข้าใจทุก ๆ คน แต่ผู้ฟังนั่นแหละเป็นของยาก ความรู้มีมาก ท่านก็เทศน์ให้ฟังมาก ส่วนผู้ที่จะถือประโยชน์ในการฟังต้องอาศัยการฟังให้เข้าใจ ไม่ต้องมาก ไม่ต้องน้อย คำโบราณท่านว่า รู้มากยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญ ไม่รู้ไม่ชี้เป็นหนี้เขาจนตาย เราต้องรู้ทั้ง ๓ อย่างนั่นแหละ รู้มากเราก็อย่ารู้มากไป รู้น้อยเราก็อย่ารู้น้อยไป คือรู้ให้พอดิบพอดีของเรา ไม่รู้ไม่ชี้เป็นหนี้เขาจนตาย อย่างนี้เราก็เป็นคนรู้ คือไม่ให้เข้าตัวเราได้ทั้ง ๓ อย่าง ในการฟังธรรม ถ้าจะฟังต้องฟังให้เข้าใจ แล้วอาจที่จะขยายออกไปให้กว้างขวางได้ พระธรรมเป็นของลี้ลับยากอยู่เหตุนั้นอย่าพากันมีความประมาท แต่เมื่อรู้แล้วก็ไม่ต้องจดจำอะไร เมื่อรู้จริง ๆ แล้วก็รู้เท่านั้นเอง ไม่เหมือนอย่างเราท่องสวดมนต์อย่างนั้นต้องจำ ในที่นี้ต้องการแต่ความรู้ต่างหาก ไม่ต้องการจำอะไรๆ...



พระปรมัตถ์นั้นได้แก่พระปรมัตถปิฎกทั้งสิน ชื่อว่าพระปริยัติธรรม เพราะเป็นธรรมชาติที่จะต้องศึกษาเล่าเรียนท่องบ่นจำทรงให้ขึ้นปากขึ้นใจทั้งนั้น ส่วนปฏิบัติธรรมนั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา คือเป็นข้อปฏิบัติ จึงชื่อว่าปฏิบัติธรรม ส่วนปฏิเวธธรรม ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน เป็นธรรมะที่จะต้องรู้แจ้งแทงตลอด จึงชื่อว่าปฏิเวธธรรม ธรรมทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็น **สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ ทั้งสิ้น...**





กำจัดกิเลสออกได้ คือรู้เท่าทันสังขารและวิสังขาร เมื่อรู้ตนได้ในปริยัติธรรมและปฏิบัติธรรมโดยชัดเจนเช่นนี้ ส่วนปฏิเวธธรรมก็รู้อยู่เอง คือ ไม่ใช่อื่นออกไปจากปฏิบัติธรรม พึงเข้าใจความว่า **ปฏิเวธธรรมเป็นผลของปฏิบัติธรรมนั่นเอง**



วิสังขารธรรมนั้นหมายสภาวะความเป็นเอง ความจริงสกนธ์กายนี้ดูให้ละเอียดแล้ว ก็จักแลเห็นได้ว่าล้วนแต่ของเป็นเองทั้งสิ้น การปรุงได้แต่งได้ ก็ปรุงก็แต่งได้ตามสภาพความเป็นเองทั้งสิ้น เหมือนอย่างอาการที่สูงต่ำดำขาว ศีรษะ มือเท้า อวัยวะน้อยใหญ่ทั้งปวงซึ่งมีในสกนธ์กายนี้ ล้วนแต่ของเป็นเองทั้งสิ้น ที่ว่าบุญญาภิสังขาร อบุญญาภิสังขารปรุงแต่งนั้นก็จริง แต่แต่งได้เพียงให้ประณีตหรือให้เลวทรามเท่านั้น ส่วนสภาวะที่เป็นตัวภพตัวชาตินั้น คงเป็นไปตามหน้าที่ของตน ไม่เป็นวิปริณามธรรม คือไม่มีอนิจจัง ไม่มีทุกขัง คงมีอยู่แต่อนัตตา คือไม่ใช่ตัว เป็นธรรมต่างหาก คือมารู้ตัวเป็นธรรม รู้ธรรมเป็นตัว อย่างนี้แหละชื่อว่าปฏิเวธธรรมไม่ต้องกล่าวถึงมรรคผลนิพพาน ข้อนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อรู้แจ้งแทงตลอดแล้วจะพึงเห็นเอง เป็น **สนฺทิฏฺฐิโก** การจะรู้จะเห็นก็ไม่ต้องอ้างกาลอ้างเวลา เพราะตนมีอยู่ทุกเมื่อ เป็น **อกาลิโก** และอาจท้าทายอวดผู้อื่นได้ว่าท่านจงมาดูเถิด เป็น **เอหิปสฺสิโก**

และเป็นธรรมน้อมมาสู่ตนได้ ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็น โอปนยิโก และเป็นธรรม อันผู้ปฏิบัติจะพึงรู้จำเพาะที่ตน ไม่ต้องไปรู้ที่ผู้อื่น คือไม่ต้องไปหาหมอดู เป็น ปจฺจตฺตํ พุทธบริษัทพึงเข้าใจเถิด พระปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็น สวากขาตธรรมแท้ จึงประกอบด้วยพระคุณทั้ง ๕ ประการ มี **สนฺทิฏฺฐิโก** เป็นต้น เป็นพยานในตนด้วยประการฉะนี้.

ธรรมะบางตอน จาก

คิริมานนทสูตร

แปลจากภาษาสยามฝ่ายเหนือสู่ภาษาสยามกลาง

โดย

ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์)

เมื่อครั้งยังดำรงสมณศักดิ์พระธรรมธีรราชมหามุนี





ดูกรอานนท์ ถ้าหากว่ารูปร่างกายเป็นตัวตนเราแท้ เมื่อเขาแก่เฒ่าชรา ตามัว หูหนวก เนื้อหนังเหี่ยวแห้ง ฟันโยกคลอนเจ็บปวดเหล่านี้ เราก็จะบังคับได้ตามประสงค์ ว่าอย่าเป็นอย่างนั้น อย่าเป็นอย่างนี้ นี่เราบังคับไม่ได้ตามความประสงค์ เขาจะเจ็บ จะไข้ จะแก่ จะตาย เขาก็เป็นไปตามหน้าที่ของเขา เราหมดอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อตายเราจะพาเอาไปสักสิ่งสักอันก็ไม่ได้ ถ้าเป็นตัวตนของเราแล้วเราก็คงพาเอาไปได้ตามความปรารถนา

ดูกรอานนท์ ถึงเจตสิกก็ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน หากว่าจิตเจตสิกเป็นเราหรือเป็นของของเรา ก็จักบังคับได้ตามประสงค์ว่า จิตของเราจงเป็นอย่างนี้ จงเป็นอย่างนั้น จงสุขสำราญทุกเมื่อ อย่าทุกข์อย่าร้อนเลยดังนี้ ก็จักพึงได้ตามปรารถนา นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ เขาจะคิดอะไรเขาก็คิดไป เขาจะอยู่จะไปก็ตามเรื่องของเขา เพราะเหตุร่างกายจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของของตนให้ปลงธุระเสีย อย่าเข้าใจถือว่าเอาเป็นตัวตนแลของของตนเถิด

ดูกรอานนท์ ท่านจงไปบอกซึ่งสัญญาทั้ง ๒ ประการ

คือโดยเป็นรูปแลนามนี้ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนแลไม่ใช่ของของตน ให้พระคิริมานนท์แจ้งทุกประการ เมื่อพระคิริมานนท์แจ้งแล้ว อาพาธความเจ็บปวดแลทุกขเวทนาก็จักหายจากสรีระร่างกายแห่งพระคิริมานนท์สิ้นเสร็จหาเศษ บ มิได้ จักหายโดยรวดเร็วด้วย



แท้จริงบุคคลผู้มีปัญญารู้แล้ว ก็ให้สงเคราะห์ลงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเท่านั้น บุคคลผู้มีปัญญาจะเจริญอสุภกรรมฐาน ท่านมิได้เจริญแต่ต้นลำดับไปจนถึงปลาย เพราะเป็นการเนิ่นช้า ท่านยกอาการอันใดอันหนึ่งขึ้นพิจารณาสงเคราะห์ลงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านก็ย่อมได้ถึงมรรคผลนิพพานโดยสะดวก **การที่เจริญอสุภกรรมฐานนี้ก็เพื่อจะให้เบื่อหน่ายในร่างกายของตน** อันเห็นว่าเป็นของสวยของงาม ทั้งวัตถุภายในแลภายนอก ให้เห็นเป็นของเปื่อยเน่าผุพัง จะได้ยกตนให้พ้นจากกิเลสตัณหา **ผู้มีปัญญารู้แล้วไม่ควรชื่นชมยินดีในรูปตนแลรูปผู้อื่นทั้งรูปหญิงรูปชาย** ทั้งวัตถุข้าวของดีงามประณีตบรรจงอย่างใดอย่างหนึ่งเลย เพราะว่า**ความรักทั้งปวงนั้นเป็นกองกิเลสทั้งสิ้น**



ผู้รู้แล้วและมิได้ทำตามนั้น จะนับว่าเป็นคนรู้ไม่ได้ เพราะไม่เกิดมรรคเกิดผลสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย

การทำบุญกุศลทั้งหลายนั้น มิใช่ว่าจะทำให้บุญนั้นพาไปในที่อื่น ทำเพื่อระงับดับกิเลสอย่างเดียว อย่าเข้าใจว่าทำบุญกุศลแล้ว บุญกุศลนั้นจักยกเอาตัวนำเข้าไปสู่พระนิพพานเช่นนั้นหามิได้ ทำเพื่อ**ระงับกิเลสตัณหาแล้วจึงจักไปพระนิพพานได้** กิเลสตัณหานั้นมีอยู่ที่ตัวของเรา ถ้าเราไม่ทำให้ดับ ใครจะมาช่วยดับให้ **ต้นเหง้าเค้ามูลของกิเลสตัณหาอยู่ที่เรา** ถ้าเราดับไม่ได้ก็ไม่ถึงซึ่งความสุขในพระนิพพานเท่านั้น



บุคคลผู้ไม่รู้ไม่แจ้งไม่เข้าใจในพระนิพพาน ไม่ควรจะสั่งสอนพระนิพพานแก่ท่านผู้อื่น ถ้าขืนสั่งสอนก็จะพาท่านหลงหนทาง จักเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตน ควรจะสั่งสอนแต่เพียงคลองแห่งทาง มนุษย์สุคติ สวรรค์สุคติ เป็นต้นว่าสอนให้รู้จักทาน ให้รู้จักศีล ๕ ศีล ๘ ให้รู้คลองแห่งกุศล-กรรมบถ **ให้รู้จักปฏิบัติมารดาบิดา ให้รู้จักอุปัชฌาย์อาจารย์ ให้รู้จักก่อสร้างบุญกุศลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ตนแลผู้อื่น** เพียงเท่านี้ก็อาจจะได้มนุษยสมบัติ สวรรค-สมบัติ พอสมควรอยู่แล้ว



เมื่ออยากรู้จักนรกและสวรรค์และพระนิพพาน ก็ควรให้รู้เสียในเวลาก่อนที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่ออยากพ้นทุกข์ในนรก **ก็รีบออกให้พ้นเสียแต่เมื่อยังไม่ตาย** เมื่ออยากได้สุขในมนุษย์



หรือในสวรรค์หรือในนิพพาน ก็ให้รีบขวนขวายหาสุขเหล่านั้นแต่เมื่อยังไม่ตาย จะถือว่าตายแล้วจึงจะพ้นทุกข์ในนรก ตายแล้วจึงจักไปสวรรค์ไปพระนิพพานดังนี้ เป็นอันใช้ไม่ได้



บุคคลทั้งหลายปรารถนาอยากพ้นทุกข์ หรือปรารถนาอยากได้สุขประเภทใด ก็ควรให้ได้ถึงเสียแต่ในชาตินี้ ถ้าถือเอาภายหน้าเป็นประมาณแล้ว ชื่อว่าเป็นคนหลงสิ้นทั้งนั้น แม้**ความสุขอย่างสูงคือพระนิพพาน ผู้ปรารถนาก็พึงรีบขวนขวายให้ได้ให้ถึงเสียแต่เมื่อยังเป็นคนมีชีวิตอยู่นี้**



ผู้ที่วางใจทำตัวให้เป็นเหมือนแผ่นดินได้นั้น มีแต่บุคคลผู้เป็นนักปราชญ์แลเป็นสัตตบุรุษจำพวกเดียวเท่านั้น เพราะท่านไม่ถือตัวถือตน ท่านวางใจให้เป็นเหมือนแผ่นดินได้ ท่านจึงได้ถึงพระนิพพาน ส่วนผู้ที่ถือตัว ใจปล่อยวางมิได้นั้นแต่ล้วนเป็นคนโง่เขลาสิ้นทั้งนั้น บุคคลที่เป็นสัตบุรุษ ท่านเห็นแจ้งชัดซึ่งอนัตตา ท่านถือใจของท่านไว้ก็เพียงแต่ให้รู้บาปบุญคุณโทษประโยชน์แลใช่ประโยชน์รู้ศีลทานการกุศลแลอกุศล รู้ทางสุขทางทุกข์ในมนุษย์แลสวรรค์และพระนิพพานเท่านั้น ครั้งถึงที่สุดท่านก็ปล่อยวางเสียตามสภาวะแห่งอนัตตา ส่วนคนโง่เขลานั้นถือตนถือตัว ถือว่าร่างกายเป็นอัตตาตัวตน จึงปล่อยวางมิได้





ด้วยความสุขในโลกีย์เป็นความสุขที่เจืออยู่ด้วยทุกข์ ครั้นเมื่อถือเอาสุขก็คือถือเอาทุกข์นั้นเอง ครั้นไม่วางสุขก็คือไม่วางทุกข์นั้นเอง จะเข้าใจว่าเราจะถือเอาแต่สุข ทุกข์ไม่ต้องการดังนี้ไม่ได้เลย เพราะสุขทุกข์เป็นของเนื่องอยู่ด้วยกัน ถ้าไม่วางสุขเสียก็เป็นอันไม่พ้นทุกข์



สุขก็มีอยู่ต่างหาก ทุกข์ก็มีอยู่ต่างหาก ครั้นเราถือเอาสุข เราก็ได้สุข เราก็ไม่ถือเอาทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มีดังนี้ เพราะเหตุที่เขาไม่รู้ว่าสุขกับทุกข์ติดกันอยู่ เขาจึงไม่พ้นทุกข์ **เมื่อผู้ใดอยากพ้นทุกข์ ให้วางสุขเสียก็เป็นอันละทุกข์วางทุกข์ด้วยเหมือนกัน** ใครเล่าจะมีความสามารถพรากสุขทุกข์ออกจากกันได้ แต่เราตถาคตก็ไม่มีวิเศษที่จะพรากจากกันได้ ถ้าหากเราตถาคตพรากสุขและทุกข์ออกจากกันได้ เราจะปรารถนาเข้าสู่พระนิพพานทำไม เราจะถือเอาแต่สุขอย่างเดียว เสวยแต่ความสุขอยู่ในโลกเท่านี้ ก็เป็นอันสุขสบายพออยู่แล้ว นี่ไม่เป็นเช่นนั้น เราแสวงหาความสุขโดยส่วนเดียวไม่มีทางที่จะพึงได้ เราจึงวางสุขเสีย ครั้นวางสุข แล้วทุกข์ไม่ต้องวาง ก็หายไปเอง อยู่กับเราไม่ได้ เราจึงสำเร็จพระนิพพานพ้นจากกองทุกข์ ด้วยประการดังนี้

ดูกรอานนท์ เราตถาคตเป็นผู้ไกลจากกิเลสแล้ว จึงได้ซึ่งพระอรหํ บุคคลผู้ใดปราศจากกิเลสแล้ว บุคคลผู้นั้นก็เป็นผู้ได้พระอรหํเสมอกันทุกคน





พระอรหํท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้พ้นทุกข์แล้ว ท่านไม่น้อมเข้าไปหาบุคคลผู้หนึ่งผู้ใดเลย **ครั้นบุคคลผู้ใดปรารถนาความสุขแล้วจงน้อมตัวเข้าไปหาท่าน** ท่านก็โปรดให้ได้ความสุขทุกคน **จะเข้าใจว่า พระอรหํท่านเลือกหน้าเลือกบุคคล จักติเตียน อย่างนั้นไม่ควร** ถ้าแลผู้ใดพ้นจากกิเลสกามแลพัสดุกามได้แล้ว ชื่อว่าน้อมตัวเข้าไปหาท่าน ท่านก็โปรดนำเข้าสู่พระนิพพานเสวยสุขอยู่ด้วยท่าน ไม่เลือกหน้าบุคคลเลย เป็นแต่ผู้จมอยู่ด้วยกิเลสลามก ละกิเลสไม่ได้ ชื่อว่าไม่น้อมตัวเข้าไปหาท่านเอง



ดูกรอานนท์ แต่เบื้องต้น เมื่อเราตถาคตยังไม่รู้แจ้งว่าสุขแลทุกข์อยู่ติดด้วยกัน เราก็ถือเอากุศลจิตอันเดียวหมายจักให้เป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ ส่วนทุกข์จักไม่ให้มาก็ตั้งหน้าบำเพ็ญกุศลจิตเรื่อยไป



บุคคลที่มิได้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ถึงจะมีความรู้ความฉลาดมากมายสักเท่าใดก็ดี ก็ไม่ควรจะกล่าวคำประมาทแก่ผู้ที่มีศีล ๕ ผู้ที่มีศีล ๕ ก็ควรยินดีแต่เพียงชั้นศีลของตน ไม่ควรที่จะกล่าวคำประมาทในท่านผู้มีศีล ๘ ผู้ที่มีศีล ๘ ก็ควรยินดีแต่เพียงศีลของตน ไม่ควรที่จะกล่าวคำประมาทในท่านที่มีศีล ๑๐ ผู้ที่มีศีล ๑๐ ก็ควรยินดีอยู่ในชั้นศีลของตน

ไม่ควรจะกล่าวคำประมาทในท่านที่มีศีลพระปาติโมกข์ ถ้าแลขึนกล่าวโทษติเตียนท่านที่มีศีลยิ่งกว่าตน ชื่อว่าเป็นคนหลง เป็นคนห่างจากทางสุขในมนุษย์แลสวรรค์แลพระนิพพานแท้



ดูกรอานนท์ จะถือเอาความรู้ความไม่รู้เป็นประมาณทีเดียวไม่ได้ ต้องถือเอาการละกิเลสได้เป็นประมาณ เพราะว่าผู้จะถึงพระนิพพานต้องอาศัยการละกิเลสได้ส่วนเดียว เมื่อละกิเลสได้แล้ว **แม้ไม่มีความรู้มาก รู้แต่เพียงการละกิเลสได้เท่านั้น ก็อาจถึงพระนิพพานได้** อันจักพ้นทุกข์ในนรก แลได้เสวยสุขในสวรรค์แลพระนิพพาน ก็เพราะละเสียได้ซึ่งกิเลสอย่างเดียว สิ่งที่ให้คนเราได้รับ**ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะกิเลส** ครั้นระงับดับกิเลสได้แล้ว เป็นเหตุให้ได้ประสบสุขแลพ้นจากทุกข์ เมื่อละกิเลสไม่ได้ สุขก็ไม่ได้ทุกข์ก็ไม่พ้น



ดูกรอานนท์ การที่จะได้ประสบสุขก็เพราะละกิเลสต่างหาก ที่มีความรู้ แต่มิได้ละเสียซึ่งกิเลสย่อมไม่เป็นประโยชน์แม้แต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้มีความรู้นั้น แม้จะรู้มากแสนพระคัมภีร์หรือมีความรู้หาที่สุดมิได้ก็ตาม ก็รู้อยู่เปล่า ๆ จะเอาประโยชน์อันใดอันหนึ่งไม่ได้



เราตถาคตไม่สรรเสริญผู้ที่มีความรู้มากแต่ไม่มีศีล ผู้มีความรู้น้อยแต่เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลเราสรรเสริญแลนับถือผู้นั้นว่าเป็นคนดี



การที่นับถือบุคคลผู้หนาไปด้วยกิเลสว่าดีกว่าผู้ปราศจากกิเลส เราตถาคตไม่สรรเสริญเลย

ถ้าบุคคลผู้มีปัญญาแล้ว ไม่ทำตัวให้เป็นทุกข์เลย **บุคคลผู้ไม่มีปัญญาจึงทำตัวให้เป็นทุกข์**



ถ้าดับกิเลสได้มากก็เป็นบุญมาก ถ้าดับกิเลสได้น้อยก็เป็นบุญน้อย ถ้าดับกิเลสไม่ได้ก็ไม่เป็นบุญเลย **บาปอกุศลนั้นก็ไม่ใช่อื่น คือตัวกิเลสนั้นเอง** กิเลสก็คือตัวตัณหานั้นเอง ดับกิเลสตัณหาได้เท่าใดก็เป็นบุญเท่านั้น



การบวชมิใช่ว่ามุ่งประโยชน์อย่างอื่น บวชเพื่อระงับดับกิเลสเท่านั้น ถ้าไม่หวังเพื่อความดับกิเลสแล้ว ไม่ต้องบวชดีกว่า



ธรรมชาติผู้ที่มีปัญญาแท้ไม่ต้องกล่าวอะไรเลย ก็รู้ได้ด้วยปัญญาของตนเอง ไม่ต้องให้กล่าวเป็นการลำบาก เราตถาคตได้รับความลำบากเพราะพาลปุถุชนเท่านั้น ว่ากล่าวสั่งสอนแต่เพียงเล็กน้อยก็ไม่เข้าใจ เพราะเขาถือว่าเขาดีเสียแล้ว



ดูกรอานนท์ ธรรมบุคคลผู้ที่เป็นนักปราชญ์มีปรีชาทั้งหลาย ย่อมไม่ถือเนื้อถือตัวว่าเรารู้ เราดีอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะมีความรู้มากมายเท่าไรก็มิได้ถือเนื้อถือตัวเหมือนอย่างพาลปุถุชน

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านต้องการพระนิพพานแล้ว ไม่ควรจะถือว่าตัวรู้ตัวดีเป็นผู้ใหญ่ผู้สูงศักดิ์กว่าท่าน ยิ่งถือตนถือตัวขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งให้คับประตูพระนิพพานเข้าเท่านั้น จึงว่าพาลปุถุชนทั้งหลายเป็นผู้ห่างไกลจากพระนิพพาน **ด้วยเหตุที่เขามัวถือเนื้อถือตัวว่าตัวรู้ตัวดีอยู่**



ดูกรอานนท์ เมื่ออยากรู้ว่าเราจะได้รับความสุขในสวรรค์หรือจะได้รับความทุกข์ในนรก ก็จงสังเกตดูใจของเราในเวลาที่ยังไม่ตายนี้ ใจของเรามีสุขมากหรือมีทุกข์มาก ทุกข์เป็นส่วนนรกดิบ เมื่อตายแล้วก็ต้องไปตกนรกสุก สุขเป็นส่วนสวรรค์ดิบ เมื่อตายแล้วก็ได้ขึ้นสวรรค์สุก เมื่อยังเป็นคนอยู่ มีสุขหรือทุกข์มากเท่าใด แม้เมื่อตายไปก็คงมีสุขและมีทุกข์มากเท่านั้นไม่มีพิเศษกว่ากัน บุคคลผู้ปรารถนาความสุขในภพนี้และภพหน้าแล้ว จงรักษาใจให้ได้รับความสุข ส่วนตัวตนร่างกายข้างนอกนั้นไม่สำคัญ จักได้รับความสุขความทุกข์ประการใดก็ช่างเถิด เมื่อตายก็ทิ้งอยู่เหนือแผ่นดินหาประโยชน์มิได้ ส่วนใจนั้นเป็นของติดตามตนไปในอนาคต



เบื้องหน้าได้ เพราะ**จิตใจเป็นของไม่ตาย ที่ว่าตายนั้น ตายแต่รูปร่างกายธาตุแตกขันธ์ดับเท่านั้น ถ้าจิตใจตายแล้วก็ไม่ต้องเกิดต้องตายต่อไปอีก กล่าวคือถึงพระนิพพาน**



เข้าใจว่าตายแล้วจึงจะพ้นทุกข์ ครั้นเมื่อตายจริงก็ตายแต่ธาตุแต่ขันธ์เท่านั้น **ส่วนใจนั้นไม่ตายจึงไปเกิดอีก** เมื่อไปเกิดอีกก็ต้องตายอีก เมื่อเช่นนี้จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ที่นิยมกันว่าตายก็คือตายเน่าตายเหม็นกันอยู่อย่างทุกวันนี้ ชื่อว่าตายเล่น ตายไม่แล้ว ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย หาต้นหาปลายมิได้ ที่ตายแท้ตายจริงคือตายทั้งรูปแตกขันธ์ดับ ตายทั้งจิตทั้งใจ มีแต่พระพุทธเจ้ากับเหล่าพระอรหันต-ขีณาสพเท่านั้น ท่านเหล่านี้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก



แม้เราตถาคตก็ช่วยใครให้พ้นทุกข์ และช่วยใครให้ได้สวรรค์และพระนิพพานไม่ได้ ได้แต่เพียงสั่งสอนชี้แจงให้รู้สุขรู้ทุกข์ ให้รู้สวรรค์ ให้รู้พระนิพพาน ด้วยวาจาเท่านั้น อันกองทุกข์ โทษ บาปกรรมทั้งปวงนั้นก็คือตัวกิเลสตัณหา ครั้นดับกิเลสตัณหาได้แล้วก็ไม่ต้องตกนรก ถ้าดับกิเลสตัณหาได้มากก็ขึ้นไปเสวยสุขอยู่ในสวรรค์ ถ้าดับกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิงหาเศษมิได้แล้ว ก็ได้เสวยสุขในพระนิพพานทีเดียว เราตถาคตบอกให้รู้แต่ทางไปเท่านั้น ถ้า

ผู้รู้ทางแห่งความสุขแล้วประพฤติปฏิบัติตามได้ก็ประสบสุขสมประสงค์ อย่าว่าแต่เราตถาคตเลย แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ล่วงไปแล้วนับไม่ถ้วนก็ดี และจักมาตรัสรู้ในกาลเป็นภายหลังก็ดี จักมาช่วยพาเอาสัตว์ทั้งหลายไปให้พ้นจากทุกข์แล้วให้ได้เสวยสุขเช่นนั้นไม่มี มีแต่มาแนะนำสั่งสอนให้รู้สุขรู้ทุกข์รู้สวรรค์และพระนิพพานอย่างเดียวกับเราตถาคตนี้

บุคคลจำพวกใดคอยท่าให้ผู้อื่นช่วยยกตัวให้พ้นจากทุกข์นำตัวไปให้ได้เสวยสุข บุคคลจำพวกนั้นเป็นคนโง่หาปัญญามิได้ แต่เราตถาคตรู้นรกสวรรค์ทุกข์สุขอยู่แล้ว แลหาอุบายที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ในเบื้องหน้าก็เหมือนกัน มีแต่แนะนำสั่งสอนให้รู้สุขทุกข์สวรรค์แลพระนิพพานเท่านั้น ผู้ที่จะต้องการสุขทุกข์อย่างใดนั้นแล้วแต่อัธยาศัย แต่ว่าต้องศึกษาให้รู้แท้แน่นอนแก่ใจเสียก่อนว่าทุกข์ในนรกเป็นอย่างนั้น สุขในสวรรค์เป็นอย่างนั้น สุขในพระนิพพานเป็นอย่างนั้น เมื่อรู้แล้วยังจักมีทางได้ถึงบ้าง คงจักไม่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารเนิ่นนานเท่าไรนัก ถ้าไม่รู้แจ้งแต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่อาจจักพ้นได้เลย และได้ชื่อว่าเป็นผู้เกิดมาเสียชาติเป็นมนุษย์



ถ้าปรารถนาจักถึงพระนิพพานแล้ว ต้องทำจิตทำใจของตนให้เป็นเหมือนแผ่นดินเสียก่อน



อนึ่ง เมื่อท่านมีทุกข์แล้ว จะนำทุกข์ของท่านมาให้เรา ก็ไม่ได้ เรามีทุกข์แล้วจะนำทุกข์ไปให้ท่านผู้อื่นก็ไม่ได้ แม้ ความสุขก็มีอาการเช่นกัน สุขแลทุกข์ไม่มีใครช่วยกันได้ สิ่ง ที่จะช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้มีแต่อำนาจแห่งกุศลผลบุญ มี การให้ทานแลรักษาศีลเป็นต้นเท่านั้นที่จะเป็นผู้ช่วยให้พ้นจาก ทุกข์ได้ มนุษย์แลเทวดาอินทร์พรหมแลใคร ๆ จะมาช่วย ให้พ้นทุกข์และให้ได้เสวยสุขนั้นไม่ได้ **ที่สุดแม้เราตถาคต ผู้ทรงซึ่งทศพลญาณเห็นปานนี้ ก็ไม่อาจช่วยใครได้ ได้ แต่เป็นผู้ช่วยแนะนำตักเตือนให้รู้สุขทุกข์และสวรรค์นรก เท่านั้น** ตัวต้องยกตัวเอง ถ้ารู้ว่านรกแลสวรรค์อยู่ที่ตัว แล้วยกตัวให้ขึ้นสวรรค์ไม่ได้ ก็ชื่อว่าเกิดมาเสียชาติ และ เสียเวลาที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา น่าเสียดายชาติที่ ได้เกิดเป็นรูปเป็นร่างกาย มีอวัยวะพรักพร้อมบริบูรณ์ทุกอย่าง ทั้งได้พบพระพุทธศาสนาด้วย สมควรจะได้สวรรค์แลพระ นิพพานโดยแท้ เหตุไฉนจึงเหยียบย่ำตัวเองให้จมอยู่ในนรก เช่นกัน น่าสังเวชนัก



ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต
(พ.ศ. ๒๔๑๓ - พ.ศ. ๒๔๙๒)



ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

นามเดิม มั่น
สกุล แก่นแก้ว
เกิดที่ บ้านคำบง อำเภอโขงเจียม
จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓
ตรงกับวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะเมีย
โยมบิดาชื่อ นายคำด้วง แก่นแก้ว
โยมมารดาชื่อ จันทร์ แก่นแก้ว

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่ออายุ ๑๕ ปี

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๔
โดย พระอริยกวี (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ ณ วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
เมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒ รวมสิริอายุได้ ๘๐ ปี

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

จากหนังสือ

- **มุตโตทัย โอวาท**





การบำรุงรักษาสิ่งใด ๆ ในโลก การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม จุดที่เยี่ยมยอดของโลกคือใจ ควรบำรุงรักษาด้วยดี ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงพระนิพพาน ใจนี้คือสมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป คนพลาดใจคือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติก็คือผู้เกิดผิดพลาดอยู่นั่นเอง เมื่อทราบแล้วว่าใจเป็นสิ่งประเสริฐในตัวเรา จึงไม่ควรให้พลาดทั้งที่รู้ ๆ จะเสียใจภายหลัง ความเสียใจทำนองนี้ไม่ควรให้เกิดขึ้นได้เมื่อทราบอยู่อย่างเต็มใจ มนุษย์เป็นชาติที่ฉลาดในโลก แต่อย่าให้เราที่เป็นมนุษย์ทั้งคนโง่เต็มตัว จะเลวเต็มทนและหาความสุขไม่เจอ กิจการทั้งภายในภายนอกของสมณะ เป็นกิจหรืองานตัวอย่างของโลกได้อย่างมั่น เพราะเป็นกิจที่ขาวสะอาดปราศจากมลทินโทษทั้งกิริยาที่ทำและงานที่ประกอบจัดว่าชอบด้วยอรรถด้วยธรรม จึงควรบำรุงส่งเสริมสมณกิจของตน ให้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะเป็นผู้เจริญรุ่งเรืองในที่ทุกสถานตลอดกาล

ทุกเมื่อ สมณะผู้รักในศีล รักในสมาธิ รักสติ รักปัญญา รักความเพียร จะเป็นสมณะอย่างเต็มภูมิทั้งปัจจุบันและอนาคตอันใกล้นี้ ธรรมที่แสดงนี้คือธรรมของท่านผู้มีความเพียร ของท่านผู้อดทน ของท่านผู้เป็นนักต่อสู้เป็นยอดคนของผู้พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ปราศจากสิ่งกดขี่บังคับ ของท่านผู้เป็นอิสระอย่างเต็มภูมิ คือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของโลกทั้งสาม ถ้าท่านเห็นว่าธรรมทั้งนี้เป็นธรรมสำคัญสำหรับท่าน ท่านจะเป็นผู้ไม่มีกิเลสในไม่ช้านี้ จึงขอฝากธรรมไว้กับท่านนำไปพิจารณาด้วยดี

สรณะทั้ง ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มิได้เสื่อมสูญอันตรธานไปไหน ยังปรากฏอยู่แก่ผู้ปฏิบัติเข้าถึงอยู่เสมอ ผู้ใดมายึดถือเป็นที่พึ่งของตนแล้ว ผู้นั้นจะอยู่ในกลางป่าหรือเรือนว่างก็ตาม สรณะทั้ง ๓ ก็ปรากฏแก่เราอยู่ทุกเมื่อ จึงว่าเป็นที่พึ่งแก่บุคคลจริง เมื่อปฏิบัติตามสรณะทั้ง ๓ จริง ๆ แล้ว จะคลาดแคล้วจากภัยทั้งหลาย อันก่อให้เกิดความร้อนอกร้อนใจได้แน่นอนทีเดียว...

- ดีใดไม่มีโทษ ดีนั้นชื่อว่าดีเลิศ
- ได้สมบัติทั้งปวงไม่ประเสริฐเท่าได้ตน เพราะตัวตนเป็นที่เกิดแห่งสมบัติทั้งปวง

เรื่องวาสนา*

กุศลวาสนา อกุศลวาสนา อัพยากตวาสนา

อัธยาศัยของสัตว์ เป็นมาแล้วต่าง ๆ คือ ดี เลว และกลาง ๆ วาสนาก็เป็นไปตามอัธยาศัย คือ วาสนาที่ยิ่งกว่าตัว วาสนาเสมอตัว วาสนาที่เลวทราม บางคนเป็นผู้มีวาสนายิ่งในทางดีมาแล้ว แต่คบกับพาล วาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายังอ่อน แต่คบกับบัณฑิต วาสนาก็เลื่อนขึ้นไปเป็นบัณฑิต บางคนคบมิตรเป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ร้าย ไม่หายนะ ไม่เสื่อมทราม วาสนาก็พอประมาณสถานกลาง ฉะนั้น บุคคลพึงพยายามคบบัณฑิต เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้นไปโดยลำดับ

---

* เรื่องวาสนานี้ เป็นธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์มั่น ที่พระภิกษุทองคำ ญาโณภาโส กับพระภิกษุวันอุตฺตโม ได้จดบันทึกไว้ในปัจฉิมสมัย



อุบายแห่งวิปัสสนา
อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลาย ย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดังดอกปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิกูล น่าเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้นเมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้วย่อมเป็นสิ่งที่สะอาด เป็นที่ทัดทรงของพระราชาอุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และดอกบัวนั้นก็มิกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้เปรียบเสมือนพระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติพากเพียรประโยคพยายามย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกน่าเกลียด จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกน่าเกลียดได้ สิ่งสกปรก น่าเกลียดนั้นก็คือตัวเรานี้เอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก คืออุจจาระ ปัสสาวะ (มูตร คูถทั้งปวง) สิ่งที่ออกจากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่า ขี้ ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้ไคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ร่วงหล่นลงสู่อาหารมีแกง กับ เป็นต้น ก็รังเกียจ ต้องเททิ้ง กินไม่ได้และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอจึงพอเป็นของดูได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมีกลิ่นเหม็นสาบ เข้าใกล้ใครก็ไม่ได้ของทั้งปวง มีผ้าแพร เครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่นอกกายของเราก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่

เมื่อมาถึงกายแล้วนี้ก็เป็นของสกปรกไป เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้าไม่ซักฟอก ก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะเหม็นสาบ ดังนี้จึงได้ความว่าร่างกายของเรานี้เป็นเรือนมูตรเรือนคูถ เป็นอสุภะของไม่งาม ปฏิกูลน่าเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึงปานนี้ เมื่อชีวิตหาไม่แล้วยิ่งจะสกปรกหาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายจึงพิจารณาร่างกายอันนี้ให้ชำนิชำนาญด้วยโยนิโสมนสิการตั้งแต่ต้นมาทีเดียว คือขณะเมื่อยังเห็นไม่ชัดเจน ก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่งร่างกายอันเป็นที่สบายแก่จริตจนกระทั่งปรากฏเป็นอุคคหนิมิต คือปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มากทำให้มาก การเจริญทำให้มากนั้น พึงทราบอย่างนี้ อันชาวนาเขาทำนา เขาก็ทำที่แผ่นดินไถที่แผ่นดิน ดำลงไปในดิน ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เขาไม่ได้ทำนาในอากาศกลางหาว คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้เต็มยุ้งฉางเอง เมื่อทำให้มากในที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงมาเต็มยุ้งเน้อ ข้าวก็จะหลั่งไหลมาเองและจะห้ามว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงอย่ามาเต็มยุ้งเต็มฉางเราเน้อถ้าทำนาในที่นั่นเองจนสำเร็จแล้ว ข้าวก็จะมาเต็มยุ้งเต็มฉางฉันใดก็ดี พระโยคาวจรเจ้าก็ฉันนั้น คงพิจารณากายในที่เคยพิจารณาอันถูกนิสัย หรือที่ปรากฏมาให้เห็นครั้งแรกอย่าละทิ้งเลยเป็นอันขาด การทำให้มากนั้น มิใช่หมาย

แต่การเดินจงกรมเท่านั้น **ให้มีสติหรือพิจารณาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก** เมื่อพิจารณาในร่างกายนั้นจนชัดเจนแล้ว ให้พิจารณาแบ่งส่วน แยกส่วนออกเป็นส่วน ๆ ตามโยนิโสมนสิการตลอดจนกระจายออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และพิจารณาให้เห็นไปตามนั้นจริง ๆ อุบายตอนนี้ตามแต่ตนจะใคร่ครวญออกอุบายตามที่ถูกจริตนิสัยของตน แต่อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนได้รู้ครั้งแรกนั่นเทียว พระโยคาวจรเจ้า เมื่อพิจารณาในที่นี้พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียว แล้วปล่อยทิ้งตั้งครึ่งเดือนตั้งเดือน *ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมา เป็นอนุโลมปฏิโลม คือเข้าไปสงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย* อย่าพิจารณากายอย่างเดียว หรือสงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ชำนาญแล้ว หรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเองคือ จิต ย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมพึบลง ย่อมปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกัน คือหมดทั้งโลก ย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิมิตจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่า โลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน ไม่ว่าป่าไม้ ภูเขา มนุษย์ สัตว์ แม้ที่สุด ตัวของเราก็ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกัน พร้อมกับ *"ญาณสัมปยุต คือรู้ขึ้นมาพร้อมกัน"* ในที่นี้

ตัดความสนเท่ห์ในใจได้เลย จึงชื่อว่า *"ยถาภูตญาณทัสสน-วิปัสสนา คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง"* ขั้นนี้เป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไป ไม่ใช่ที่สุด อันพระโยคาวจรเจ้าจะพึงเจริญให้มาก ทำให้มาก จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งอีกจนรอบจนชำนาญ เห็นแจ้งชัดว่าสังขารความปรุงแต่งอันเป็นความสมมติว่า โน่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา เป็นความไม่เที่ยง อาศัยอุปาทานความยึดถือจึงเป็นทุกข์ ก็แลธาตุทั้งหลายต่างหากมีความเป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดขึ้นเสื่อมไปอยู่อย่างนี้อาศัยอาการของจิต คือ ขันธ์ ๔ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปปรุงแต่งสำคัญมั่นหมายทุกภพทุกชาตินับเป็นอเนกชาติเหลือประมาณ มาจนถึงปัจจุบันชาติ จึงทำให้จิตหลงอยู่ตามสมมติ ไม่ใช่สมมติมาติดเอาเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดในโลกนี้ จะเป็นของมีวิญญาณหรือไม่ก็ตาม เมื่อว่าตามความจริงแล้ว เขาหากมีหากเป็น เกิดขึ้นเสื่อมไปมีอยู่อย่างนั้นทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัยเลย จึงรู้ขึ้นว่า**ปุพฺเพสุ อนนุสฺ สุเตสุ ธมฺเมสุ** ธรรมดาเหล่านี้หากมีมาแต่ก่อนถึงว่าจะไม่ได้ฟังจากใคร ก็มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว ฉะนั้นในความข้อนี้ พระพุทธองค์เจ้าจึงทรงปฏิญาณพระองค์ว่าเราไม่ได้ฟังมาแต่ใคร มิได้เรียนมาแต่ใคร เพราะของเหล่านี้มีอยู่มีมา แต่ก่อนพระองค์ ดังนี้ได้ความว่า **ธรรมดาธาตุทั้งหลายย่อมเป็นย่อมมีอยู่อย่างนั้นอาศัยอาการ**



ของจิตเข้าไปยึดถือเอาสิ่งทั้งปวงเหล่านั้นมาหลายภพชาติ จึงเป็นเหตุให้เป็นไปตามสมมตินั้น เป็นเหตุให้อนุสัยครอบงำจิตจนหลงเชื่อไปตาม จึงเป็นเหตุให้ก่อภพก่อชาติ ด้วยอาการของจิตเข้าไปยึด ฉะนั้น พระโยคาวจรเจ้ามาพิจารณาโดยแยบคายลงไปตามสภาพว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา** สังขารความเข้าไปปรุงแต่ง คืออาการของจิตนั่นแลไม่เที่ยง สัตวโลกเขาหากมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาอริยสัจ-ธรรมทั้ง ๔ เป็นเครื่องแก้อาการของจิตให้เห็นแน่แท้โดยปัจจักขสิทธิว่า ตัวอาการของจิตนี้เองไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงหลงตามสังขาร เมื่อเห็นจริงลงไปแล้วก็เป็นเครื่องแก้อาการของจิต จึงปรากฏขึ้นว่า **สงฺขารา สสฺสตา นตฺถิ** สังขารทั้งหลายที่เที่ยงแท้ไม่มี สังขารเป็นอาการของจิตต่างหากเปรียบเหมือนพยับแดด ส่วนสัตว์เขาก็อยู่ประจำโลกแต่ไหนแต่ไรมา เมื่อรู้โดยเงื่อน ๒ ประการ คือรู้ว่าสัตว์ก็มีอยู่อย่างนั้น สังขารก็เป็นอาการของจิตเข้าไปสมมติเขาเท่านั้น ฐีติภูตํ จิตดั้งเดิมไม่มีอาการเป็นผู้หลุดพ้นธรรมดาหรือธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน จะใช่ตนอย่างไร ของเขาหากเกิดมีอย่างนั้น ท่านจึงว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน ให้พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์ตามนี้จนทำให้รวมพึบลงไปให้เห็นจริงแจ้งชัดตามนั้นโดยปัจจักขสิทธิ พร้อมกับญาณสัมปยุตปรากฏขึ้น

มาพร้อมกัน จึงเชื่อว่า **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา** ทำในที่นี้จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์พร้อมกับการรวมใหญ่ และญาณสัมปยุตรวมทวนกระแสแก้อนุสัยสมมติเป็นวิมุตติ หรือรวมลงฐีติจิตอันเป็นอยู่มีอยู่อย่างนั้นจนแจ้งประจักษ์ในที่นั้นด้วยญาณสัมปยุตว่า **ขีณา ชาติ ญาณํ โหติ** ดังนี้ ในที่นี้ไม่ใช่สมมติ ไม่ใช่ของแต่งเอาเดาเอา ไม่ใช่ของอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ เป็นของที่เกิดเอง เป็นเอง รู้เอง โดยส่วนเดียวเท่านั้น เพราะด้วยการปฏิบัติอันเข้มแข็งไม่ท้อถอย พิจารณาโดยแยบคายด้วยตนเอง จึงจะเป็นขึ้นมาเอง ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้ต่าง ๆ มีต้นข้าวเป็นต้น เมื่อบำรุงรักษาต้นมันให้ดีแล้ว ผลคือรวงข้าว ไม่ใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาละ เป็นขึ้นมาเอง ถ้าแลบุคคลมาปรารถนาเอาแต่รวงข้าว แต่หาได้รักษาต้นข้าวไม่ เป็นผู้เกียจคร้าน จะปรารถนาจนวันตาย รวงข้าวก็ไม่มีขึ้นมาให้ฉันใด วิมุตติธรรมก็ฉันนั้นแล มิใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรม แต่ปฏิบัติไม่ถูก หรือไม่ปฏิบัติ มัวเกียจคร้านจนวันตาย จะประสบวิมุตติธรรมไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้



คนเราใหญ่แต่กาย ใหญ่แต่ชาติ ใหญ่แต่ชื่อ ใหญ่แต่ยศ ใหญ่แต่ความสำคัญตน **แต่ความรู้ความฉลาดที่จะทำให้ตนร่มเย็นเป็นสุขทั้งกายและทางใจโดยถูกต้อง**



ตลอดผู้อื่นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขด้วยนั้น ไม่ค่อยเจริญเติบโตด้วย และไม่สนใจบำรุงให้ใหญ่โตอีกด้วย จึงเกิดความเดือดร้อนกันอยู่ทุกหนทุกแห่ง โดยไม่เลือกเพศวัยและชาติวรรณะอะไรเลย...



อย่าพึงเข้าใจว่า ศาสนาเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า และเป็นสมบัติของสาวกองค์หนึ่งองค์ใด แต่เป็นสมบัติของผู้รักใคร่สนใจปฏิบัติทุก ๆ คนที่มุ่งประโยชน์จากศาสนา พระพุทธเจ้าแลพระสาวกทั้งหลาย ท่านไม่ทรงมีส่วนอะไรกับศาสนาที่ประทานไว้สำหรับโลกเลย อย่าไปเข้าใจว่าพระองค์และสาวกทั้งหลายจะพลอยมีส่วนดีและมัวหมองไปด้วย จะปฏิบัติผิดหรือถูกประการใด ก็เป็นเรื่องของเราเป็นราย ๆ ไป



ถามปัญหา:

มีวิธีชนะความโกรธได้อย่างไร

หลวงปู่ตอบ:

โดยมาก แผ่เมตตาในขณะที่มันกำเริบอยู่ ให้เห็นว่าเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเหมือนกัน เกิดมาเป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกัน พิจารณากรรมของเรา ของเขา **กิเลสของเขา ของเรา** ถ้าเราโกรธเขา บาปกรรม

ก่อเกิดแก่เราเอง ถ้าเขาโกรธเรา บาปกรรมก็เกิดแก่เขาเอง ด้วยอำนาจของใครของมัน โดยมากคนที่ไม่ได้ฝึกหัดจิตมักจะโทษผู้อื่น เข้าใจว่าผู้อื่นทำให้ตนเดือดร้อน การโทษผู้อื่นเป็นสิ่งผิด เราต้องพิจารณาตัวเอง อย่าเอากิเลสมาเป็นเชื้อไฟเผาเราเอง



ผู้ปฏิบัติพึงใช้อุบายปัญญาฟังธรรมเทศนาทุกเมื่อ ถึงจะอยู่คนเดียวก็ตาม คืออาศัยการกำหนดพิจารณาธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปธรรม ที่มีอยู่ปรากฏอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีอยู่ ได้ยินอยู่ ปรากฏอยู่ จิตใจเล่าก็มีอยู่ ความนึกคิดรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายก็มีอยู่ ความเสื่อมความเจริญทั้งภายนอกภายในก็มีอยู่ ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมดา เขาแสดงความจริง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ เช่น ใบไม้มันเหลืองหล่นร่วงลงมา พินิจพิจารณาด้วยสติปัญญาโดยอุบายมีอยู่เสมอแล้ว ชื่อได้ว่า ฟังธรรมอยู่ทุกเมื่อแล

พึงเป็นคนมีสติ
อย่าถือมั่นกังวลในโลกทั้งปวง
ความเสื่อมปัญญานักปราชญ์ท่านติเตียน
ความเจริญปัญญาเลิศกว่าความเจริญทั้งปวง

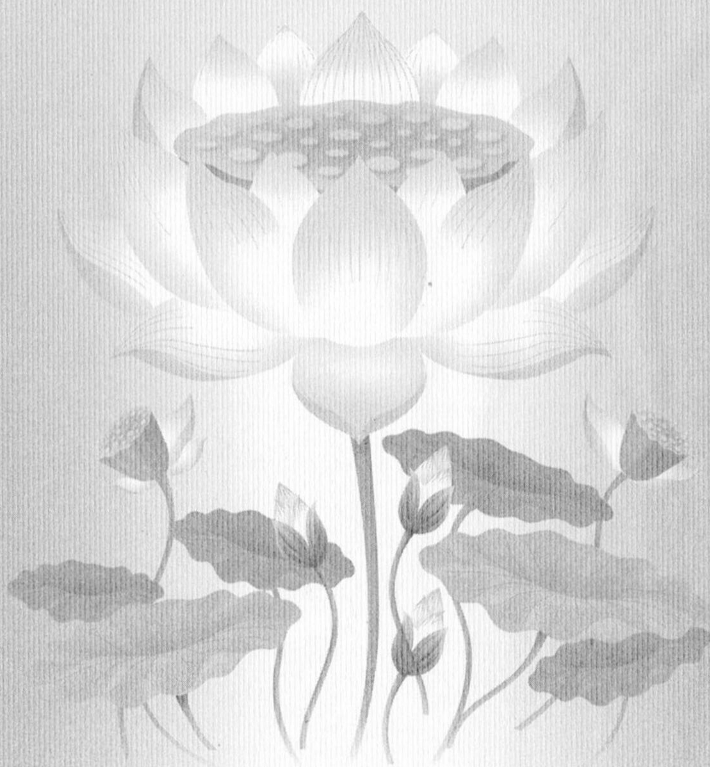
การปฏิบัติ เป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สติปัฏฐาน เป็นชัยภูมิ คือ สนามฝึกตน

พลธรรม ๕ ใครไม่เหินห่าง ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ขาดทุนและล่มจม



พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(ท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสฺรํสี)



พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(ท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสฺรํสี)
วัดหินหมากเป้ง ตำบลพระพุทธบาท อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

นามเดิม เทสก์
สกุล เรี่ยวแรง
เกิดที่ บ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี
เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๔๕
ตรงกับวันเสาร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๕ ปีขาล
โยมบิดาชื่อ นายอุส่าห์ เรี่ยวแรง
โยมมารดาชื่อ นางครั่ง เรี่ยวแรง

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่ออายุ ๑๘ ปี ที่บ้านเค็งใหญ่ จังหวัดอุบลราชธานี โดย พระอาจารย์ลุย เป็นพระอุปัชฌาย์

ครั้นอายุย่างเข้า ๒๒ ปี ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดสุทัศน์ อำเภอเมืองอุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖ โดย พระมหารัฐ เป็นพระอุปัชฌาย์

ธรรมะบางตอน โดย
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

จากหนังสือ

- **ธรรมะปฏิบัติ สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์**
- **ตอบปัญหาธรรม โดยพระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์**

ฯลฯ





๑. ราคะ

มันเข้ามาย้อมใจที่ใสอยู่แล้วให้ขุ่นมัว เห็นรูปที่ชั่วช้าสกปรกด้วย อสุภนานาประการตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่กลับเห็นเป็นสิ่งที่สวยงามสะอาด น่ารัก น่าใคร่ น่าชม นี่ก็เพราะใจเป็นของเศร้าหมอง ขุ่นมัวด้วยราคกิเลสเข้ามาย้อมย่อมให้เห็นเป็นไปตามอำนาจของมัน สมัยใดถ้าราคกิเลสไม่เข้าไปย้อมใจให้เศร้าหมองขุ่นมัวแล้ว ถึงรูปเก่านั่นแหละที่ว่าสวยงาม สะอาด น่ารักน่าใคร่ เห็นเข้าแล้วจะเป็นรูปธรรมดา ๆ นี่เอง เพราะเราไม่ได้อยู่ใต้อำนาจของราคะ ถึงแม้จะเห็นรูปนั้น เป็นของสวยสะอาดตามธรรมชาติของวิบากตกแต่งมาก็ตาม แต่ก็ไม่ถึงจะให้เข้าไปยึดเอาว่าเป็นของน่ารักน่าใคร่อันเป็นไฟสุมหัวใจอันเร่าร้อน ด้วยความอยากได้มาเป็นของตัว นี่ว่าถึงโทษของราคะที่เกิดทางรูปอย่างเดียว พอเป็นนิทัศนอุทาหรณ์ส่วนที่เกิดทางเสียง กลิ่น รส สัมผัส ขอให้ผู้มีปัญญาพิจารณาโดยนัยเดียวกัน ราคะท่านอุปมาเหมือนกระแสน้ำไหลลงไปสู่ที่ต่ำที่เลวทรามตลอดกาล ไม่มีเวลาหยุดอยู่คงที่ ฉะนั้น

๒. โทสะ

ก็เช่นเดียวกัน เบื้องต้นมันเอาความไม่พอใจเข้ามาหุ้มห่อหัวใจที่ผ่องใสอยู่แล้ว ให้ถือผิดปิดแสงสว่างของปัญญาแล้วก็รุมล้อมเข้ามาด้วยความประทุษร้าย หมายแต่จะล้างผลาญบุคคลอื่นสิ่งอื่นอย่างเดียวไม่เลือกหน้า ไม่ว่าขี้ข้า ไพร่ผู้ดีมีจน แม้แต่ผู้มีพระคุณ หรือผู้ไม่เกี่ยวอะไรเลยก็ไม่เลือก โทสะ เปลี่ยนสีขาวให้เป็นสีดำได้ในพริบตาเดียว ลูกรักคู่ชีวิตเมื่อยามปกติอาจจะแหวกหัวอกให้เข้าไปนั่งอยู่บนหัวใจก็ยังไม่สมสาหาว่ายังอยู่ห่างไกล คราวเมื่อความโกรธมาครอบงำเข้า จะเห็นลูกรักคู่ชีวิตคนเก่านั้นแหละกลายเป็นผักเป็นปลา อาจฆ่าแหวะเอาโลหิตในทรวงมาสังเวยความโกรธในขณะบัดเดียวนั้นก็ได้ โทสะ เมื่อเข้าไปแทรกซึมอยู่ในหัวใจของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำการเปลี่ยนแปลงหัวใจของบุคคลนั้นให้เป็นไปตามอำนาจของตน อย่างหน้ามือเป็นหลังมือทีเดียว เสียงหวานกลับเป็นเสียงเปรี้ยว กลิ่นหอมกลับเป็นกลิ่นเหม็น รสหวานกลายเป็นรสขมขื่น สัมผัสที่นุ่มนวลกลายเป็นสัมผัสที่แข็งกระด้างหยาบ โทสะ ท่านเปรียบเหมือนไฟป่าไหม้ไม่เลือก ไหม้ที่เกิด (คือใจของมัน) แล้วจึงไหม้รอบ ๆ ตัวจนเกลี้ยง

๓. โมหะ

ความไม่ยอมตรึกตรองตามเหตุผลให้รู้ให้เข้าใจตามเป็นจริง เข้าสิงหัวใจที่ผ่องใสอยู่แล้วให้มึนเมาซึมเซ่อ ไม่

อยากคิดค้นตรึกตรองหาเหตุผลอันใด ความหลงลืมไม่ได้จัดเป็นโมหะในที่นี้ โมหะ รู้อยู่ไม่ใช่ไม่มีความรู้อะไรเสียเลย แต่รู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้ไม่ตลอดจนถอนรากแห่งความหลงเสียได้ หลงรักรูปเพราะไม่รู้ว่ารูปนั้นเป็นอสุภของน่าเกลียด รูปเป็นของแปรสภาพอยู่เสมอไม่คงที่ รูปนี้เป็นที่รับรองแห่งทุกข์ทั้งหลาย รูปเป็นของสูญจากแก่นสาร โมหะ มีความไม่ยอมตรึกตรองให้เห็นโทษ แล้วจึงหลงเข้าไปในข่ายของเสียง กลิ่น รส และสัมผัสว่าเป็นของดีมีสาระ เข้าไปยึดเอามาเป็นของตัว เมื่อของเหล่านั้นมีอยู่ก็ติด คิดวกเวียนไปมาในของเหล่านั้น เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมสูญไปก็อาลัยอาวรณ์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ เศร้าโศกเสียใจ ท่านอุปมาโมหะเหมือนข่ายคลุมไว้ ความคิดความเห็นของผู้มีโมหะเป็นเครื่องคลุมก็เหมือนคนผู้อยู่ในข่าย ฉะนั้น คิดนึกตรึกตรองอันใด ก็วนเวียนอยู่ในความมึนเมา ลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เท่านั้น ไม่มีทางจะให้เห็นโทษเบื่อหน่าย แล้วพยายามที่จะเอาตนรอดจากอารมณ์ทั้ง ๕ นั้นเลย โมหะ หลงเข้าไปยึดเอากามคุณ ๕ มีรูปเป็นต้นเข้ามาเป็นตนเป็นตัวมาเป็นของตัว โดยมีความซึมเซ่อ ไม่ยอมตรึกตรองให้รู้แจ้งเห็นจริงตามเหตุผลเป็นมูลฐาน หากใช้ปัญญาดำเนินตามพระไตรลักษณญาณ จนเห็นประจักษ์แจ้งด้วยญาณทัศนะวิธีในกามคุณทั้ง ๕ นั้น โมหะเลยกลับกลายมาเป็นปัญญาตามทางแห่งพระอริยมรรค

ส่วนอวิชชาปิดบังปัญญาลึกซึ้งละเอียดลงไปกว่านั้นอีก ไม่ใช่ไม่รู้แต่กามคุณทั้ง ๕ ตามเป็นจริงเท่านั้น แต่ยังไม่รู้ต้นเหตุให้เกิด...ความตั้งอยู่ พร้อมทั้งคุณและโทษ และวิธีที่จะทำให้กามคุณ ๕ นั้นดับไป ถ้าปัญญาอันกลับมาจากโมหะเป็นผู้เบิกช่องทางให้สว่างมองเห็นต้นทางอย่างนั้นแล้ว อวิชชาความไม่รู้แจ้งเห็นชัดตามเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่รู้ดังกล่าวมาแล้วนั้น ก็จะค่อยหายจากไป วิชชาก็จะอุทัยไขแสงสว่างแจ้งขับไล่ความมืดให้หมดสิ้นไปในที่สุด

สรุปแล้ว โมหะ หลง ไม่เข้าใจตามความเป็นจริงในกามคุณทั้ง ๕ แก้ไขด้วยปัญญาเดินตามพระไตรลักษณ-ญาณ แต่อวิชชาไม่รู้สึกซึ้งลงไปกว่าโมหะ เพราะคนหนึ่งหลง (คือเข้าใจผิด) คนหนึ่งไม่รู้ คือไม่รู้ตัวกามคุณ ๕ พร้อมทั้งที่เกิดที่ดับคุณและโทษ ความตั้งอยู่และเหตุที่จะทำให้กามคุณ ๕ นั้นดับไป แต่เมื่อจะแก้ไขก็ต้องอาศัยปัญญาอันแปรสภาพมาจากโมหะนั้น เป็นผู้เบิกช่องทางให้ก่อนแล้ววิชชาจึงจะได้โอกาสดำเนินตามความสามารถของตนเองจนอวิชชาดับไป ยังเหลือแต่วิชชาอย่างเดียว โมหะกับอวิชชามีลักษณะผิดแผกกันดังแสดงมานี้ แต่ในที่ทั่วไปมักแสดงเป็นคู่กัน เช่น โมหะ อวิชชา ปิดหุ้มห่อปัญญาไว้ไม่ให้เห็นสัจจะของจริง ดังนี้เป็นต้น

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นมรรคอันเอกอุกฤษฏ์ เดินทางนี้ตรงไปสู่ความดับทุกข์ได้แน่ อันพระอริยเจ้าทั้งหลาย มี

พระพุทธเจ้าเป็นต้นได้ดำเนินมาสำเร็จตามปรารถนาแล้วทุก ๆ พระองค์ มรรค ๘ เป็นทางดำเนินด้วยใจ ถึงแม้จะแสดงออกมาให้เป็นศีล ก็แสดงศีลในองค์มรรคนั่นเอง มรรคแท้มีอันเดียว คือ สัมมาทิฏฐิ อีก ๗ ข้อ เบื้องปลายเป็นบริวารบริขารของสัมมาทิฏฐิทั้งนั้น หากขาดสัมมาทิฏฐิตัวเดียวเสียแล้ว สัมมาสังกัปปะเป็นต้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เช่น ปัญญาพิจารณาเห็นความทุกข์ตามเป็นจริงว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมถูกทุกข์คุกคามอยู่ตลอดเวลา โลกนี้จึงเป็นที่น่าเบื่อหน่าย เห็นเป็นภัย แล้วก็ดำริตริตรองหาช่องทางที่จะหนีให้พ้นจากกองทุกข์ในโลกนี้ การดำริเช่นนั้นก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากสัมมาทิฏฐิปัญญาอันเห็นชอบนั่นเอง การดำริที่ชอบที่ถูกนั้นก็เป็นสัมมาวาจาอยู่แล้ว เพราะวาจาจะพูดออกมาต้องมีการตริตรองก่อน การตริตรองเป็นศีลของอริยมรรค การพูดออกมาด้วยวาจาชอบเป็นศีลทั่วไป การงานของใจคือดำริชอบ วาจาชอบ อยู่ภายในใจ เป็นการงานของอริยมรรค ผู้ไม่ประมาทดำเนินชีวิตเป็นไปในอริยมรรคดังกล่าวมาแล้วนั้นได้ชื่อว่าความเป็นอยู่ชอบของผู้นั้น ผู้พยายามดำเนินตามอริยมรรคดังกล่าวแล้วมาโดยติดต่อกันตามลำดับไม่ขาดสาย ได้ชื่อว่าความเพียรชอบในมรรคทั้งแปด หกเบื้องต้นมีความเห็นชอบเป็นต้น มีความพยายามชอบเป็นที่สุด หากขาดสัมมาสติ ตั้งสติชอบเสียแล้ว จะเดินไป

ให้ถึงสัมมาสมาธิไม่ได้เลย เหมือนทางที่ไม่ติดต่อเชื่อมกัน จะนำยานพาหนะไปตลอดทางได้อย่างไร องค์สุดท้าย คือ สัมมาสมาธิ ยิ่งเป็นกำลังใหญ่ สนับสนุนให้องค์มรรคนั้น ๆ มีกำลังกล้าหาญ ที่จะไม่ท้อถอยในหน้าที่ของตน ๆ พึงสังเกตดูเถิดว่า นักปฏิบัติโดยมาก หากสมาธิไม่มั่นคงแล้ว มักไปไม่รอด ปัญญาสัมมาทิฏฐิเป็นผู้ส่องทางให้เห็นทางเดินก็จริง แต่เมื่อสติกับสมาธิอ่อนกำลังลงแล้ว ปัญญาอาจกลายเป็นสัญญา เป็นสังขารไปโดยไม่รู้ตัวก็ได้



ความจริงแล้ว อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ๔ อย่างนี้คือตัวศัตรูของสัตว์ผู้ยังมีความเกิดท่องเที่ยวอยู่ในโลกนี้ ผู้ใดมีธรรม ๔ อย่างนี้เกาะเกี่ยวอยู่ ได้ชื่อว่ามีศัตรูเวรภัย จำเป็นต้องต่อสู้ แพ้หรือชนะก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล



ตามกระแสพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้าว่า “...ทุกข์เป็นของไม่ควรละ แต่เป็นของควรต่อสู้...” (คือเอามาพิจารณา) **ความทะยานอยากได้สุขหรือไม่อยากให้มีทุกข์ต่างหากเป็นของควรละ** ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์ได้ในโลกนี้ ก็ล้วนแล้วแต่ยกทุกข์ขึ้นมาเป็นเหตุทั้งนั้น



พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความโศกเกิดจากความรัก ความกลัวก็เกิดจากความรัก ถ้าความรักไม่มีเสียแล้ว ความโศกและความกลัวจะมีมาแต่ที่ไหน"



ผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าของความเพียรแล้วอาจคิดว่าความขยันหมั่นเพียรในภารกิจต่าง ๆ มันเป็นทุกข์ลำบากเหนื่อยยากมิใช่หรือ จริงดังนั้น คนตกน้ำไม่ยอมว่าย มีหวังตายโดยถ่ายเดียว จะรอดมาได้แต่เฉพาะคนที่ว่ายน้ำได้หมายพึ่งตนเองเท่านั้น ทุกข์กับความเพียรเท่านั้นที่มีค่ามากในโลกนี้ หากไม่มีทุกข์กับความเพียรเสียแล้ว ใคร ๆ ในโลกนี้จะไม่ทำความดีเพื่อพ้นทุกข์ในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดถึงพระนิพพานได้เลย



มรรค ๘ ซึ่งเห็นว่าเป็นของยากแลเป็นของมากก็ดี เมื่ออาศัยความไม่ประมาทเพียรพยายามดำเนินติดต่อไม่ให้ขาดไม่ให้วิ่น มรรคทั้ง ๘ จะเป็นของน้อยลง ๆ แล้วจะยังเหลือแต่ผู้รู้ ผู้พิจารณา กับอารมณ์ที่พิจารณาอยู่นั้น มรรค ๘ จะหายสูญไป (คือลบสัญญาอุปาทาน) แล้วจะเกิดความสว่างขึ้นมาในใจว่า อ๋อ...ทางที่ถูกที่แท้ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายดำเนินมาแล้วเป็นอย่างนี้หรือ ผู้มีความเห็นชัดด้วยใจ ด้วยปัญญาอันชอบของตนเองอย่างนี้แล้ว จะไม่ยอมแสวงหาครูอาจารย์อื่นอีกแล้ว





ความจริงจิตที่ไม่เป็นสมาธิ มิได้ทำให้เกิดโง่ซึมเซ่อแต่ประการใด นอกจากผู้ที่ยังทำสมาธิไม่ได้จะคาดคะเนเอาเท่านั้น ผู้จะได้สมาธิต้องเป็นผู้มีจิตกล้าหาญผจญกับอารมณ์ของจิตมาแล้วอย่างโชกโชนจนเรียกตนเองว่าเราชนะแล้ว จึงจะถึงสมาธิได้ เมื่ออยู่ในสมาธินั้นเล่า ก็มิใช่ว่าจิตจะโง่เง่าซึมเซอะ แต่มันมีความผ่องใสพิจารณาธรรมอันใดก็ปรุโปร่งเบิกบาน **ฌานต่างหากที่ทำให้จิตสงบแล้วซึมอยู่กับความสุขของเอกัคคตาของฌาณ** ขออย่าได้เข้าใจไปว่าฌานกับสมาธิเป็นอันเดียวกัน ลากับม้าเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันแต่ตระกูลต่างกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ความโง่อันสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ยังดีกว่าความกล้าหลงเข้าไปจมอยู่ในกามทั้งหลายเป็นไหน ๆ



แต่ข้อเท็จจริง *พระพุทธเจ้าเกิดค้นที่พระทัยอันบริสุทธิ์ของพระสิทธัตถะราชกุมาร พระองค์ทรงทำสมาธิให้แน่วแน่จนเป็นอารมณ์อันเดียวมิได้เกี่ยวข้องเรื่องโลกวิสัย จิตผ่องใสสะอาดเต็มที่แล้ว พิจารณาเห็นธรรมรู้แจ้งตลอดทะลุปรุโปร่งในธรรมทั้งปวงจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า* เราทั้งหลายมาหัดภาวนาทำสมาธิอยู่นี้ก็ต้องการอยากเข้าถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่ตรงนั้น อย่างน้อย เมื่อจิตของเราเข้าถึงสมาธิแล้ว ละอารมณ์ทั้งหลายได้เป็นครั้งเป็นคราว ก็ได้ชื่อว่าดำเนินตาม

รอยพระบาทยุคล คือปฏิปทาที่พระองค์ได้ดำเนินมาแล้ว เราทั้งหลายจึงควรยินดีด้วยปฏิบัติตนเป็นอย่างยิ่ง...

สอนที่กาย วาจา ใจ ให้เห็นกาย วาจา ใจของตน เมื่อเห็นแล้ว **สิ่งที่ชั่วก็ให้ละเสีย สิ่งที่ดีก็ให้เก็บรักษาไว้** เห็นความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติตาม เชื่อแน่วแน่ด้วยใจของตนอย่างนี้แล้ว ยอมตนปฏิบัติด้วยความสุจริตใจ จึงได้ชื่อว่าพุทธบริษัท



พระพุทธเจ้าสอนธรรมที่ตัวคนเรา ตัวคนเรานี้ก็มีกาย วาจา ใจ เพราะศาสนาจะตั้งอยู่ได้ก็ที่กาย วาจา ใจ คนตายแล้วไม่สามารถรักษาศาสนาไว้ได้ สอนให้คนประพฤติกาย วาจา ใจให้สุจริต โลกอันนี้จะเป็นโลกขึ้นมาก็เพราะคน คนสร้างโลกให้เกิดขึ้น ศาสนาตามมาสั่งสอนโลกเพื่อให้โลกอยู่เป็นสุข โลกจะฉิบหายเสื่อมสูญก็เพราะคนเราไม่มีศีลธรรม ให้เข้าถึงข้อปฏิบัติที่สุจริต

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนจนเข้าถึงความสงบแล้ว จะเห็นความบริสุทธิ์ของใจผ่องใสสะอาดในที่นั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ลงมารวมเข้าเป็นอันเดียวกัน หมดสงสัยในคุณพระรัตนตรัย **เรียนมากยิ่งสงสัยมาก หากมีการปฏิบัติเข้าถึงความสงบแล้วจะสิ้นสงสัย**ทันที พระองค์สอนให้ปฏิบัติ มิได้สอนให้เรียนเฉย ๆ เรียนเฉย ๆ ไม่มีการปฏิบัติ เท่ากับอมอาหารไม่กลืนกิน

การเรียนมากหรือน้อย ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่าได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรม นามธรรม คือกายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมากแลเรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว **ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนี้ทั้งนั้น** แล้วการเรียนนั้น เรียนเพื่ออะไร เรียนเอาไปทำไม ก็ต้องเรียนเพื่อรู้เรื่องของกาย ของใจ **แล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติขัดเกลา กาย วาจา ใจ สิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป** แล้วรักษาเอาแต่สิ่งที่มันดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็นของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้ มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป การเรียนรู้มากจดจำชื่อของกิเลสแลอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่ แล้วก็ชำระกิเลสออกจากใจไม่ได้ จะเรียกว่าพหูสูตรตามมงคลสูตรนั้นยังไม่ได้กระมัง ท่านพระอานนท์จดจำพุทธวจนะคำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คืนที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอาพระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้แทบจนจะสิ้นถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบมัคคปหานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั้นเอง เป็นอันได้ความว่า

การคิดค้นหาอุบายจากธรรมนั้น ๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งหลงภาระและอุบายนั้น ๆ แล้ว มัคคปหานจึงจะเกิด หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษามามาก ๆ นั้น ไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า **มี** การที่ท่านศึกษามามากนั้นเรียกว่า **เรียนอุบาย** พอแยบคายเกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (ปัจจัตตัง) อุบายเลยไม่ต้องใช้ ในขณะนั้น ศีลสมาธิปัญญาจะมาปรากฏชัดอยู่ในขณะจิตอันเดียวกัน คือ **จิตไม่ได้ส่งส่ายออกไปตามรู้ตามเห็นอะไร ๆ หมดในที่อื่นเรียกว่ามัคคสมังคี**



พุทธศาสนามิได้สอนให้ **ถือ** แต่สอนให้ **ปฏิบัติ** ตาม คือ ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี คือความสุขด้วยการกระทำของตนเอง ทำกรรมชั่วได้ผลชั่ว คือความทุกข์ด้วยการกระทำของตนเอง



กรรมอันใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว จะด้วยกาย วาจา หรือใจก็ตาม **จะต้องไม่เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์ แก่ทั้งตนและคนอื่นอีกด้วย** จึงจะเรียกว่ากรรมดี ตรงกันข้าม กรรมใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว จะด้วยกาย วาจา หรือใจก็ตาม หากเป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์ แก่ตนและคนอื่นแล้ว กรรมนั้นเรียกว่า กรรมไม่ดี ทำกรรมใดอย่าให้เข้าข้างตัว เมื่อตนมีผลประโยชน์



จากกรรมนั้น ๆ แล้ว ถือว่าทำกรรมดี แต่คนอื่นนั้นซิมันแย่ ผู้สร้างกรรมดีตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเขาไม่ทำกันอย่างนั้น



โลกนี้จะอยู่ร่วมกันได้โดยสันติสุขก็เพราะอาศัยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม แล้วไม่ปล่อยให้กรรมนั้น ๆ ใช้อำนาจบีบบังคับเอาตามชอบใจ พยายามแก้ไขกรรมชั่วให้ดีขึ้น มีความรู้สึกตัวละอายต่อกรรมชั่วอยู่เสมอว่า เวลานี้เรากำลังเสวยผลของกรรมนั้น ๆ อยู่ แล้วให้รู้จักประมาณประกอบตนให้เข้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วบำเพ็ญแต่กรรมดีอยู่เสมอ จึงจะอยู่ร่วมกันในโลกนี้ได้ด้วยความสันติสุข



เราตถาคตเป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น ท่านทั้งหลายฟังแล้วปฏิบัติตามคำสอนของเราก็จักพ้นจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง ดังนี้ ก็แสดงว่าพุทธศาสนาคือคำสอนของพระองค์ต่างหาก มิใช่ตัวของพระองค์เป็นศาสนา พระพุทธองค์เป็นแต่ผู้นำเอาความรู้ที่ได้ทรงรู้เองเห็นเองในสัจธรรมนั้นออกมาสอนแก่ผู้อื่น



คำสอนของพุทธศาสนาทั้งหมดมาลงอยู่ที่สติอันเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นก็สอนสติที่สุดก็สอนสติ เป็นศาสนา

ที่สอนถึงที่สุด **อย่าให้จิตใจอยู่แต่ในอำนาจของกิเลส ให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของสติ** สติเป็นตัวระมัดระวัง อันนี้แหละเป็นประโยชน์ส่วนตัวโดยแท้ มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ก็เรียกว่าถึงศาสนา



ผู้จะทำความสงบอบรมสมาธิภาวนา ขอได้เก็บปัญญาที่เกิดจากการศึกษา แม้แต่การที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเข้าตู้ไว้ก่อน จงใช้สมองอันตรึกตรองที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธินั้นเพ่งพิจารณากรรมฐานที่ตนยกขึ้นมาภาวนานั้นโดยเฉพาะอุบายที่จะทำให้เกิดสมาธิจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ปัญญานอกนี้จะเอามาใช้เพื่อทำสมาธิ ไม่ได้เอาไว้ใช้เพื่ออย่างอื่น หรือเทียบกับวิปัสสนานั้นควรทุกอย่าง อนึ่ง **ปัญญาที่เกิดจากการศึกษานั้น หากจะนำมาใช้ในการหัดภาวนาสมาธิ เมื่อจะเข้าสมาธิจริง ๆ ก็จะต้องปล่อยวางปัญญานั้นเสียก่อน** แล้วจึงจะเข้าถึงสมาธิได้ หรือถ้าปล่อยวางไม่หมดสิ้น สมาธิก็จะเป็นเพียงอุปจาระ เฉียด ๆ แล้วถอนออกมา ธรรมแท้เป็นปัจจัตตัง ความรู้ของวิญญูชนก็เป็นปัจจัตตังจึงจะเป็นของอัศจรรย์ ความฉลาดถ้าเกิดก่อนความโง่แล้วจะปกปิดความโง่ไว้ จะไม่มีเวลาแลเห็นความโง่เลย



นี่แหละที่นักศึกษาทั้งหลายโดยมากเข้าใจว่าจิตตอนนี้เป็นจิตโง่ จิตที่ฉลาดคือจิตที่คิดค้นในปริยัติอรรถธรรมนั้น ๆ

ให้แตกฉานฉลาดเฉียบแหลมในธรรมนั้น ๆ โดยมากมักพิจารณาตามตัวหนังสือ เมื่อหมดความฉลาดความสามารถของตนแล้ว จะไม่มีอะไรดีขึ้นมาในตนเลย กิเลสทั้งหลายซึ่งเดิมมีอยู่เช่นไร หลังจากหมดความฉลาดอันนั้นแล้ว มันก็จะมีอยู่เท่าเดิม ถ้าหากว่ามีใครมาขัดคอเข้า กิเลสอาจฟุ้งยิ่งกว่าเดิมก็เป็นได้ ข้อสุดท้ายจะไม่หมดความสงสัยในธรรมนั้น ๆ แต่ถ้านำมาใช้ให้ถูกทางโดยอุบายอันชอบ เทียบเคียงกับความรู้ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการภาวนา แล้วเลือกเฟ้นเอาแต่สิ่งที่ควร จะเป็นคุณมาก



ภารกิจทั้งหลายที่เราถือว่าเราสละแล้วนั้น เวลาเรามาทำภาวนา มันกลับมาเป็นอารมณ์ของใจมากกว่าเวลาที่เรากำลังยุ่งด้วยงานอยู่นั้นเสียอีก...จิตใจของคนเราเมื่อกำลังคลุกคลีอยู่กับภารกิจต่าง ๆ ถึงแม้จะเป็นของมากก็ดูเหมือนไม่มีอะไรเท่าใดนัก เพราะพลังของจิตมันอ่อน ด้วยภารกิจมันปกปิดทับถมไว้ แต่เมื่อเราสละภารกิจนั้น ๆ แล้วมาทำภาวนา พลังของจิตมีกำลังกล้าฉายแสงส่องมองเห็นเล็กน้อยละเอียดที่มีอยู่ในจิต ให้ปรากฏเป็นของใหญ่โตและมากเป็นทวีคูณ ตอนนี้หากผู้มีศรัทธาไม่พอและไม่เคยทำกรรมฐานมาก่อน ทั้งกำลังใจก็อ่อน อาจเกิดความท้อถอย ทิ้งกรรมฐานเสียก็ได้ เพราะเห็นเป็นของยาก โทษไปว่าบุญวาสนาไม่ช่วย ทำไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์ สร้างบารมีใหม่ให้พอเสียก่อนจึงทำทีหลัง





ท่านรูปนี้เป็นพหูสูตรแล้วก็สนใจในด้านปฏิบัติ แต่น่าเห็นเสียดายที่ท่านปล่อยวางปริยัติไม่ได้ในเวลาที่ท่านภาวนากรรมฐาน คือต้องการอยากให้ภาวนาเป็นไปตามความรู้ที่ได้ศึกษามา **เมื่อจิตไม่ปล่อยวาง สัญญาจิตก็เข้าถึงภาวนาไม่ได้** แท้จริงปริยัติต้องเกิดจากปฏิเวธ ปฏิเวธก็ต้องปฏิบัติเสียก่อนจึงจะเข้าถึงปฏิเวธได้ ผู้ที่เขียนแผนที่ทีแรก เขาต้องไปสำรวจพื้นที่ (คือปฏิบัติ) จนเข้าใจแน่ชัดแล้วมาย่อส่วนสัดที่นั้น ๆ ให้พอดีกับความต้องการของเขา (คือปฏิเวธ) แล้วจึงลงมือเขียนแผนที่ (คือปริยัติ)



อุทาหรณ์ข้อสุดท้าย ตาแก่คนหนึ่งมาอบรมอยู่ด้วยข้าพเจ้าเพื่อรอการบวช เมื่อแกมาภาวนาเข้า อารมณ์เก่า ๆ ของแกฟุ้งขึ้นมา แกก็สำคัญว่าเป็นปัญญาเกิดจากภาวนา เห็นเพื่อน ๆ ที่ภาวนาความสงบ แกก็สำคัญว่าสู้ตนไม่ได้ จนพูดดูถูกเพื่อน ๆ ที่ทำความเพียรด้วยกันว่าเป็นคนโง่ซึมเซ่อ มาค่ำวันหนึ่ง ข้าพเจ้าเทศนาอบรมหมู่คณะอยู่ ต่างคนก็ทำความสงบ กำหนดจิตของตน ฟังเทศนาอยู่ตามเคย พอเทศน์จบแล้วมีพระรูปหนึ่งเกิดความสงสัยในความรู้ที่เกิดจากขณะจิตที่สงบอยู่นั้นว่ามันเป็นอะไร ในขณะที่พระรูปนั้นถามปัญหาอยู่ ตาแก่คนที่ว่านี้แกก็ฟังพระรูปนั้นถามด้วยความสนใจเป็นพิเศษ เมื่อจบการถามปัญหาของพระรูปนั้นลง แก



ได้เกิดความสงสัยถามปัญหาแทรกขึ้นมาว่า เอ...ความรู้ที่ว่านั้นมันรู้อย่างไรกัน ข้าพเจ้าจึงย้อนถามแกว่า ที่แกว่าเมื่อภาวนาเข้าเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดไปเสียทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแกรู้อย่างไร แกตอบว่าเรื่องเก่า ๆ ไม่ว่าการงานหรือความคิดแม้แต่สถานที่ซึ่งเคยได้ไปมาทำมาค้าขาหาอยู่หากินเมื่อก่อน ๆ นานมาแล้วจนลืมไปหมด เมื่อภาวนาเข้าจิตจะไปมองเห็นทะลุปรุโปร่งหมด หมู่เพื่อนพากันมองตาแล้วต่างก็ยิ้ม ๆ แล้วไม่มีใครว่าอะไร ข้าพเจ้าจึงแสดงให้แกฟังว่า **นั่นเป็นอดีตสัญญา หาใช่ปัญญาเกิดจากภาวนาสมาธิไม่** ถ้าต้องการปัญญาชนิดนั้นแล้ว ไม่ต้องภาวนากันยากหรอก ไปนั่งนิ่ง ๆ อยู่คนเดียวเดี๋ยวก็จะโผล่ขึ้นมาเอง

นี่แน่ะ นักปฏิบัติทั้งหลาย **อย่าถือเอาสัญญาแลสังขารอันเป็นอดีต อนาคต แลปัจจุบันมาเป็นตัวปัญญา** เดี๋ยวจะย่ำแย่อย่างตาแก่คนนั้น



หลังจากปรินิพพานของพระบรมศาสดาแล้ว ๓ เดือน พระอานนท์ซึ่งพระสาวกทั้งหลายทุก ๆ รูปให้ความยกย่องว่าเป็นคลังพระสัทธรรม ถึงแม้พระพุทธองค์จะปรินิพพานไปแล้วพระอานนท์ยังอยู่ ก็เหมือนพระบรมศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ เพราะพระอานนท์เป็นผู้ทรงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ครบถ้วนทุกประการ พระสงฆ์ ๔๙๙ รูป มีพระมหากัสสปะเป็นประธาน จะทำสังคายนาร้อยกรองพระธรรมวินัยคำสอน

ของพระพุทธเจ้า ในการนี้จะต้องคัดเลือกเอาพระสงฆ์ที่เป็นพระอรหันต์ แต่พระอานนท์ยังเป็นเสขบุคคลอยู่แล้วจะเว้นพระอานนท์ก็ไม่ได้ เพราะพระอานนท์เป็นพหูสูตรอย่างยอดเยี่ยม บรรดาพระเถระทั้งหลาย มีพระมหากัสสปะเป็นต้น จึงได้เตือนพระอานนท์ว่า อานนท์ พรุ่งนี้แล้วพระสงฆ์ทั้งหลายจะได้พากันทำสังคายนา การครั้งนี้หากขาดท่านรูปเดียวเสียแล้ว การทำสังคยานาก็จะไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น ขอท่านอย่าได้ประมาทจงรีบเร่งทำความเพียรให้เต็มที่เถิด ท่านพระอานนท์เป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ทำความเพียรเกือบตลอดราตรี ธรรมทั้งหลายที่ได้สดับศึกษามาจากสำนักของพระพุทธองค์เป็นเวลานานร่วม ๔๐ ปี นำมาใช้คิดค้น พิจารณาเพื่อให้สำเร็จพระอรหันต์เปล่าทั้งสิ้น ท่านมาอนุสรณ์ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า อานนท์เธอจะได้สำเร็จพระอรหันต์หลังจากตถาคตปรินิพพานล่วงไปแล้ว ๓ เดือน พระพุทธพจน์ไม่เคยตรัสเป็นคำสอง ไฉนหนอ...เราจึงไม่ได้ตรัสรู้ วันพรุ่งนี้ก็พอดีครบ ๓ เดือนแล้ว ตั้งแต่พระพุทธองค์ปรินิพพานมา ท่านอ่อนเพลียละเหี่ยใจ ตั้งใจว่าจะพักผ่อนนอนเอาแรงสักนิด แล้วจึงจะทำความเพียรใหม่ **ขณะที่ท่านทอดธุระ**เอนกายลงเพื่อจะพักผ่อน ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลย ท่านก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ในขณะนั้น รุ่งเช้าท่านได้เข้าร่วมทำสังคายนากับพระสงฆ์อรหันต์ขีณาสพ ๕๐๐ พอดี โดยมีพระมหากัสสปะเป็นประธาน





กิเลสจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่อายตนะ ๖ นี้ เพราะความไม่รู้ตามเป็นจริง แล้วเข้าไปยึดอารมณ์ ๖ นั้นมาไว้เป็นของตัว จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ความจริงแล้วอายตนะ ๖ ก็มีไว้สำหรับรับรู้ทำหน้าที่ของตน ตนเป็นธรรมดาอยู่แล้ว อายตนะมิได้มาไหว้วอนหรือขอร้องขอให้ใคร ๆ มาหลงรักหลงชอบหรือเกลียดชังอะไร แต่**ใจของเราต่างหากแส่ไปยึดไปถือเอาอารมณ์นั้นมาเป็นตน เป็นของตน** ทั้ง ๆ ที่อารมณ์เหล่านั้นก็หาได้เป็นไปตามปรารถนาไม่ มันเกิดขึ้น ณ ที่ใด มันก็ดับลง ณ ที่นั่น มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดกาล ผู้มาพิจารณาเห็นชัดแจ้งอย่างนี้ด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบแล้วจิตจะไม่แส่ส่ายลังเลไปในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจะตั้งมั่นแน่แน่วอยู่ในความจริงใจว่าอายตนะทั้ง ๖ จะเป็นกิเลสและเป็นภัยก็แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจตามเป็นจริง แล้วเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตนเป็นของตนเท่านั้น ผู้ที่รู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว อายตนะทั้งหลายก็จะเป็นอายตนะอยู่ตามเดิม และทำหน้าที่อยู่ตามเคย ใจก็จะไม่หลงเข้าไปยึดเอามาเป็นตนของของตนเลย ที่เรียกว่าสมาธิเกิดขึ้นเพราะเอาความเห็นอันเป็นจริงในสัจธรรมมาเป็นอารมณ์ ต่อนั้นไปหากมีผู้มาแสดงสัจธรรมอันเนื่องมาจากอายตนะขันธ์เป็นต้น อันมีมูลฐานอันเดียวกัน ท่านผู้นั้นก็จะส่องแสงปัญญาตามรู้ตามเห็นไปตามทุกแง่ทุกมุมจนสิ้นสงสัยในธรรมนั้น ๆ ที่เรียกว่าได้บรรลุธรรม





นักปฏิบัติที่จะเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยหลังจงระวังตรงนี้ เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเต็มที่ออกจากนั้นแล้ว เพ่งพิจารณามองดูอะไร ๆ ก็ชัดเจนแจ่มแจ้ง เข้าใจตนว่าถึงที่สุดของทุกข์แล้ว **ติดและเพลิดเพลินอยู่ในอาการนั้นจนลืมตัวเลยขอบเขต** เมื่อความสงบนั้นไม่มีกำลัง จิตถอนออกมาจากนั้นแล้ว ศรัทธา ปีติ เสื่อมไป ความอิ่มใจและความผ่องใสสงบหายไป เลยเกิดความวิจิกิจฉาไปหมดทุกอย่าง แม้แต่หลักปฏิบัติที่กำลังประพฤติอยู่และคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เคยเชื่อมั่นว่าเป็นทางที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้จริงก็พลอยหมดไปด้วย เห็นว่าพุทธศาสนานี้ไม่เป็นนิยยานิกธรรม - ธรรมนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์เสียแล้ว ฉะนั้น ขอนักปฏิบัติทั้งหลายจงได้ระวัง อย่าได้หลงเชื่อความสงบสุขและความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นโดยถ่ายเดียว



ตอบปัญหาธรรม โดย
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

จากหนังสือ

- **ธรรมะปฏิบัติ สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์**
- **ตอบปัญหาธรรมะ โดย พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์**

ฯลฯ





คำถาม ท่านอาจารย์สอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา หาสาระมิได้ แล้วใครเล่าเป็นผู้ทำ และใครเล่าเป็นผู้รับกรรมที่ทำลงไปแล้วนั้น

คำตอบ ปัญหานี้ดีมาก ปัญหานี้เป็นปัญาโลกแตก คือว่าถ้าปัญหานี้เกิดขึ้นในสังคมใดแล้วสังคมนั้นจะต้องทะเลาะกันให้ได้ ถ้าเข้าใจว่า "อนัตตาเป็นของไม่มีสูญเปล่า" ฝ่ายแย้งว่ามีก็จะชี้ลงไปว่า ผู้ซึ่งพูดว่าอนัตตา ๆ อยู่นั้น ถ้าไม่มีแล้วนั่นคืออะไร พร้อมกันนั้นก็ยัดหมากแดงให้เลย อีกฝ่ายที่เห็นเป็นอนัตตาก็ไม่เบาเหมือนกัน ศอกกลับชุลมุนกันไปเลย เพราะศอกมันก็เป็นอนัตตาบอกห้ามไม่ได้ อย่างนี้แลอนัตตาที่เข้าใจว่าเป็นของไม่มีตัวตนสูญเปล่า ได้เคยมีมาแล้ว

ถ้าเห็นว่าอนัตตาเป็นของ *"มีอยู่"* **แต่** *"หาสาระในนั้นไม่ได้"* **แล้วก็หมดปัญหา เพราะทุก ๆ คนพากันเห็นของมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะเอาอะไรมาเป็นสาระในของที่มีอยู่นั้น**

ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้แต่คนเราเกิดมาก็เป็นเพียงมายาเท่านั้น ต่างคนเกิดมาก็พากันมาเล่นกีฬา เดินกันไปคนละแต้มละฉาก พอจบเกมแล้วก็ปิดฉาก (เข้าโรง) จบกันไปที คนใหม่เกิดมาก็พากันเล่นเกมเดิมฉากเดิมนี้ต่อไปอีกไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องปัญหาที่ว่า เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้วใครเล่าเป็นผู้กระทำกรรม และใครเล่าเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ดังได้อธิบายมาแล้ว ถ้าอนัตตาแปลว่าไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่าแล้ว ผู้พูดก็ไม่มีเสียง ผู้รับฟังก็ไม่ได้ยิน แล้วใครและอะไรจะไปกระทำกรรมนั้น ๆ เมื่อไม่มีใครทำกรรมแล้วกรรมจะเกิดมาได้อย่างไร และใครจะเป็นผู้ไปรับกรรมนั้น ๆ ก็ย่อมไม่มีเช่นเดียวกัน แล้วทำไมจึงต้องมาพูดอนัตตา ๆ กันอยู่เล่า พูดของไม่มีนี้มันชักจะเลอะกันไปเสียแล้ว ปัญญาเกิดจากความคิดความเห็นอันมีมานะสนับสนุนมันอาจเลยขอบเขตไปได้เหมือนกัน

หลักอนัตตาในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญาอันชอบ พระองค์มิได้ตรัสว่าอนัตตาเป็นของไม่มีตนมีตัวเป็นของว่างเปล่า พระองค์ตรัสว่าตนตัวคือร่างกายของคนเรา

อันได้แก่ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ มันมีอยู่แล้ว แต่จะหาสิ่งที่เป็นสาระในขันธ์ ๕ นั้นมันไม่มีดังนี้ต่างหาก เบื้องต้น ดังพระองค์สอนว่า **"ตนแลเป็นที่พึ่งของตน หรือการชนะตนแลเป็นของดีเลิศ"** ดังนี้เป็นต้นเมื่อจะสอนผู้มีปัญญาพอสามารถจะคิดค้นหาตัวตนที่แท้จริงนั้นคืออะไร จึงให้หยิบยกเอาตนคือ ขันธ์ ๕ นี้แหละขึ้นมาพิสูจน์ว่าอะไรแน่เป็นตัวตนของเรา ดังในอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ภิกษุทั้ง ๕ ทำนองตามปัญหาสรุปใจความเป็นภาษาไทย ๆ ของเราว่า รูปคือตัวของเราที่เราถือกันว่าตัวตนเราเขานี้นั้น แท้จริงแล้วมิใช่ของเรา เพราะมันบอกมิได้ไม่อยู่ในบังคับของเรา เช่น ห้ามไม่ให้มันแก่มันก็แก่อยู่เรื่อย ๆ ทุกนาทีวินาที แล้วพระองค์ทรงรับสั่งว่า *พวกเธอทั้งหลายพากันสำคัญในรูปนั้นอย่างไร มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง* ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า *ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ทรงตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์หรือเป็นสุข* ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า *เป็นทุกข์พระเจ้าข้า* แล้วพระองค์ตรัสว่า *สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ จึงให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของมันเสียว่า สภาพของขันธ์มันหากเป็นจริงตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้นจึงไม่ควรไปถือเอามา*



เป็นเราเป็นของเรา ดังนี้ จึงแสดงให้เห็นชัดเลยว่า อนัตตาจึงมิใช่ของไม่ดี คือแสดงว่ามีอยู่ แต่ของนั้นมันไม่มีสาระ เมื่อผู้ใดเข้าไปยึดเอามาเป็นตนจึงได้รับความทุกข์ ดังพระองค์แสดงให้แก่โมฆราชฟังว่า *"ท่านจงพิจาราณาโลกนี้ให้เห็นเป็นของว่างสูญเปล่า"* ก็ดี ก็คงแสดงถึงของมีอยู่คือโลกนั่นเอง แต่ให้พิจารณาเป็นของว่างเปล่าจากการเข้าไปถือเอามาเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เมื่อจะสรุปให้สั้น ๆ แล้ว เมื่อผู้ที่ยังยึดอัตตาอยู่ พระพุทธองค์ก็สอนให้ประกอบภารกรรมเพื่อประโยชน์แก่อัตตาโดยทางที่ชอบที่ควรไปก่อนจนกว่าผู้นั้นจะเห็นชัดแจ้งด้วยตนเองว่า สิ่งที่เราถือว่าอัตตาอยู่นั้น แท้จริงแล้วมิใช่อัตตา มันเป็นแต่เพียงมารยาหรือของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็แล้วแต่ แล้วพระองค์จึงสอนอนัตตาที่แท้จริง พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ทนต่อการพิสูจน์ เพราะมีเหตุผลให้พิสูจน์ได้ นักแสดง โขน-ลิเก และละครอาชีพ ใคร ๆ ก็รู้อยู่แก่ใจทุกคนว่า เรื่องที่เขาแสดงนั้นมิใช่เป็นของจริง เขาสมมติขึ้นมาพอเป็นมารยาเท่านั้น ถึงขนาดนั้นก็ตาม ยังสามารถเร้าใจของผู้ที่ยังถืออนัตตาอยู่ เมื่อเข้าไปดูแล้วถึงบทโศกเข้าก็เป็นทุกข์ตามบท

ถึงกับร้องไห้ก็มี เวลาถึงบทน่าเพลิดเพลินก็หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งก็มี แต่สำหรับท่านผู้รู้มารยาและสิ่งที่ไม่ใช่มารยาแล้ว ท่านก็เฉยๆ

คำถาม ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลย เห็นว่านี่ดีพอแล้วเดี๋ยว ๆ จิตเข้าภวังค์หายเงียบไป เมื่อเวลามันถอนออกมารู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มที่ดอก แต่มองอะไรเห็นอะไรเข้า มันมักให้เกิดความรู้แปลกและเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมด เดี๋ยว ๆ มันก็จะเป็นไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไร หรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ช่างมันเถิด มันจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข ถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเรา ขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้วอย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกัน ดังได้อธิบายมาแล้ว แต่ในที่นี้ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้น ไปเสวยสุขยินดีอยู่กับขันธ์ใน จึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะ

พูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า *จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน* เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วมาเห็นขันธ์นอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรมคือพระไตรลักษณญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรคที่จะนำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัพพกิเลสทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌาณและสมาธิมันหาเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีฟันมันเจ็บมาก ก็เลยพิจารณาความเจ็บเวลาพิจารณาก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนี้นอนไม่หลับก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ นั่นก็ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละเราไปเพ่งตัวเวทนาเพราะอำนาจพลังของการเพ่งสมถะมีกำลัง มันเลยแยกกันออกไปในตัวเวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนามันไม่ใช่

อย่างนั้น **มันเห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๆ แค่นั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา** ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่าง นอกจากเวทนาแล้วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา

คำถาม ผมมีปัญหายุ่งยาก คือ เวลาผมไปจับจ้องลมหายใจมันก็มีความตึงเครียดที่สมอง คราวนี้ผมก็ไปจับจ้องที่ลมหายใจและก็ไปจับจ้องความตึงเครียด และอีกอย่างหนึ่งคือ ไปจับจ้องที่ใจต่างหากอีกอันหนึ่ง คราวนี้ผมพยายามจะสลัดความตึงเครียดที่สมองออก โดยการคิดว่าอะไรทุกสิ่งทุกอย่างไม่มี มีแต่ตัวรู้ตัวเดียว ดังนั้น ผมจึงสลัดความตึงเครียดนั้นได้แล้วก็วกกลับมาที่ลมหายใจกับใจอีกอันหนึ่งต่างหากบางทีมันก็เข้าใกล้กัน แต่ไม่รวมกันทีเดียว บางทีมันก็ออกห่างกันครับ แต่เวลาไปจ้องที่ใจลมหายใจจะเข้าใกล้ที่ใจเข้าไปอีกครับ

คำตอบ คือว่าเราไปยึด ความยึดถืออุปาทานมันยังไม่หมด ไปยึดตรงนั้นก็จะดี ตรงนี้ก็จะถูก อะไรต่ออะไรเลยยุ่งกันอยู่อย่างนั้นแหละ มันยังอีนุงตุงนังกันอยู่ตรงนั้น จะเอาจริงเอาจังอะไรลงอันเดียวยังไม่ได้ ที่จริงก็ถูกหนทางอยู่แล้วนะ เราปล่อยสละหมดทุกอย่างจนจิตจะรวมเข้าเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่เรายังไม่รู้ที่จะ

วางอารมณ์แล้วจับเอาจิตที่เป็นหนึ่งได้ ด้วยเหตุตนมีความมุ่งว่าเราจะเอาตรงนั้นจับตรงนั้นแล้วจะเป็นอย่างนั้น ๆ ไม่ยอมปล่อยให้จิตเป็นไปเองแล้วจึงไปจับเอาเฉพาะที่มันเป็นเองแล้วนั้น จึงกลายเป็นเรื่องตึงเครียดและยุ่งกันไปหมด

คำถาม ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟังว่า สมถะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมถะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมยังเห็นว่าสมถะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่าเรื่องนี้อย่างไรแน่

คำตอบ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น คือถือว่าสมถะเป็นของไม่จำเป็นจะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่จำเป็นต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่า ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญา ยะ ปาริสุทสติ ดังนี้ **จะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา** ลืมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาลืมไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนอื่นว่า **สีลปริภาวิโตมหปฺผโล โหติ มหานิสํโส ผู้เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอานิสงส์ใหญ่ สมาธิ-ปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลาโหติ มหานิสํสา**

เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอานิสงส์ใหญ่ แล้วท่านอธิบายถึงเรื่อง เมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุตติหลุดพ้นได้ พ้นจากกิเลสทั้งปวงมีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือคนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็นแท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอานิสงส์ของสมาธิ ถ้าผู้ได้สมาธิแล้ว ไม่มีใครเขาปฏิเสธเช่นนั้นกันดอก หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่เกิดปัญญาอย่างนี้กันโดยมาก เมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่าหลักที่ท่านว่าไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม มีบางคนพูดว่าถ้าหากธรรมะมีประจำตัวของเราอยู่แล้ว จะออกไปประพฤติปฏิบัติให้มันลำบากทำไม เขาพูดอย่างนี้ ถูกต้องจริงไหมครับ

คำตอบ มันก็ยังไม่ทันถูกแท้ ดังอธิบายมาแล้ว ธรรมะมีอยู่แต่เรายังไม่เห็น เห็นก็เพียงตื้น ๆ เผิน ๆ ไปเห็นรูปนามด้วยตาด้วยความคิดนึก อันนี้เป็นธรรมะที่เป็นความจำตามตำรับตำราหรือผู้อื่นสอน **แต่ยังไม่เห็นธรรมะที่เป็นของแท้จริงเห็นด้วยตนเอง** เพราะฉะนั้น เราจะต้องมาฝึกฝนใจของเราให้มีพื้นฐานไว้สำหรับรับรองธรรม เนื่องจากฐานที่ตั้งของธรรมะดังอธิบายมาแล้วยังไม่ทันมี เหตุนั้นธรรมะจึงไม่มีที่ตั้งดังนั้น แม้จะพิจารณาธรรมะ



อันนั้นจึงไม่ชัดเจนและไม่เห็นตามเป็นจริง เพราะว่าธรรมะ ถึงแม้จะมีจริง แต่เราก็ยังไม่สามารถที่จะพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงได้ เหตุนั้นจึงจำเป็นต้องออกไปอบรมฝึกฝนใจของเราในที่สงัด หรือกับอาจารย์ผู้รู้ต่าง ๆ ให้มีที่ตั้ง เพื่อจะให้ภูมิของธรรมะมาตั้งใจไว้อยู่ที่นั้น (จิต)

คำถาม ทาน-ศีล-ภาวนา ทั้ง ๓ ข้อนี้ ถ้าหากว่าผู้มาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแล้วจะรวมเข้าเป็นจุดอันเดียวได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ทาน-ศีล-ภาวนา ที่ท่านบัญญัติไว้ตามลำดับ ท่านพูดถึงเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา เป็นคนละอัน คนละอย่างกันไว้ ถ้าหากผู้มาภาวนาพูดถึงเรื่องใจ ไม่ได้พูดถึงเรื่องภายนอก พูดถึงเรื่องใจทำให้สงบ จึงค่อยคิดค้นภาวนาดังอธิบายมาแล้วถึงเรื่องธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าของหยาบหรือของละเอียด เมื่อใจสงบแล้วจะมองเห็น

ทาน ภายนอกซึ่งเรียกว่า วัตถุทาน นั้นเป็นส่วนหนึ่ง คือความสละ จาคะ ความมัจฉริยะความตระหนี่เหนียวแน่น ส่วนศีล คือ การรักษากาย วาจา ใจ ให้สงบ คือให้เว้นเสียจากบาป ส่วนการภาวนา คือ การอบรมทำความสงบของใจ

เห็นเหมือนกัน เห็นในทำนองนั้นก็ชัดเหมือนกัน แต่มันไม่ชัดเท่าที่มันเห็นด้วยใจของตนเอง

ที่ตนเห็นด้วยใจของตนนั้น ทานคือการสละ เวลาเราภาวนาเราสละอารมณ์ มีเรื่องต่าง ๆ ที่มาข้องที่ใจของเรา เรียกว่า จาคะ คือการสละทำทานนั่นเอง เข้ากับคำว่า **จาโคปฏินิสสัคโค** นั่นเอง ศีลในเวลาที่เรานั่งภาวนา เราไม่ได้ทำอะไร กายวาจาของเราก็สงบเรียบร้อยเป็นศีลในที่นี้แล้ว จึงเรียกว่าศีล การที่ทำเช่นนั้น มันเกิดจากภาวนาเหมือนกัน ภาวนาสงบแล้วจึงค่อยเห็นชัดในที่เดียว คือเวลาที่นั่งทำความสงบนั้น ทานเราก็ได้ทานอยู่แล้ว ศีลเราก็มีอยู่แล้ว นี่แหละ ทาน ศีล ภาวนาเลยเป็นอันเดียวกัน นักภาวนาทั้งหลายจึงเห็นชัดลงอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่หรือดูถูก ทาน ศีล ภาวนา ที่ว่ามาในเบื้องต้นนั้น อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งต่างหาก อันนั้นท่านบัญญัติไว้เพื่อเป็นสาธารณะทั่วไป ที่พูดว่ารวมเป็นอันเดียวอยู่ ณ ที่เดียวนั้นพูดเฉพาะเรื่องของการภาวนาต่างหาก

คำถาม ตามหลักพระปริยัติแล้ว เมื่อพูดถึงศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ข้างหลัง แต่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านยกเอาตัวปัญญาไว้ข้างหน้า อันนี้ถูกไหมครับ



คำตอบ อันนี้ก็ในทำนองอันเดียวกับทาน ศีล ภาวนา ท่านยกเอาศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งไว้เป็นลำดับ แล้วก็เอาปัญญาไว้สุดท้าย ยกเอาศีลไว้เบื้องต้น สมาธิเป็นอันดับ ๒ ปัญญาเป็นอันดับ ๓ เพื่อว่าบัญญัติเหล่านี้เป็นของสาธารณะทั่วไป พูดแต่หยาบไปหาละเอียด คนจะได้รู้ง่ายเข้า ถ้าหากนักปฏิบัติแล้วมันตรงกันข้ามอีกเหมือนกัน

คำถาม การภาวนาบริกรรมพุทโธ ๆ เมื่อจิตอยู่กับพุทโธแล้วจะเรียกว่าสมาธิหรือสมถะ สมาธิกับฌาณต่างกันอย่างไร จิตรู้กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่กับสมาธิเต็มที่แล้วจะย้อนออกมาอยู่ระดับไหนจึงจะเกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วเห็นชัดอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา

คำตอบ สมาธิกับสมถะอันเดียวกัน เวลาบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ จิตเข้าไปจดจ่ออยู่ ณ ที่พุทโธแห่งเดียว นั่นแหละคือสมาธิ (จิตเป็นเอกัคคตารมณ์) **ความสงบของจิตที่ไม่ได้ส่งส่ายออกไปที่อื่น นั่นแลเรียกว่าสมถะ** สมาธิกับฌานโดยมากท่านอธิบายเป็นอันเดียวกัน แต่ในที่นี้ จะอธิบายทั้งต่างกันและเหมือนกันก็กินเวลามาก ในหนังสือประมวลแนวปฏิบัติธรรม ซึ่งก็ได้เขียนอธิบายไว้พิสดารพอสมควร

แล้ว ถ้าหากไม่ชัดจะไปเปิดดูในนั้นก็ได้ ฉะนั้น ในที่นี้จะอธิบายเพียงย่นย่อพอเป็นแนวความคิดว่า **สมาธิมีสมาธิ ๓ เป็นเครื่องสังเกต ฌานมีภวังค์เป็นเครื่องสังเกต** แต่อารมณ์ที่จะเอามาเพ่งพิจารณานั้น ใช้อันเดียวกันก็ได้สุดแท้แต่จริตนิสัยใครจะชอบอย่างไร เมื่อยกเอาอารมณ์อันใดขึ้นมาเพ่ง เช่น เพ่งกายให้เป็นธาตุดิน เป็นต้น โดยมิได้ค้นคว้าหาเหตุผลของธาตุดิน จนจิตรวมเข้าเป็นภวังค์เรียกว่าฌานแล้ว พึงเข้าใจด้วยว่า อุคคหะ-ปฏิภาค เกิดจากภวังค์ ถ้าภวังค์ไม่เกิดทั้งสองนั้นย่อมไม่มี (ภวังค์มีลักษณะทำจิตให้วูบวาบรวมเข้าไปอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งของมันต่างหาก บางทีก็หายเงียบไปเลย)

ส่วนสมาธินั้นเมื่อยกกายนี้ขึ้นมาเพ่งพิจารณาแล้ว จะต้องมีการวิพากษ์วิจารณ์ว่า กายนี้เป็นแต่สักว่าธาตุดิน ส่วนไหนเป็นอะไร มีลักษณะอาการของมันเช่นไร และธาตุดินนี้มันเป็นมาอย่างไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร และตั้งอยู่เพื่อประโยชน์อันใดเป็นต้น เมื่อพิจารณาไป ๆ จิตก็จะรวมอยู่ในจุดเดียว (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความฟุ้งซ่านลังเลในเรื่องที่ตนพิจารณาอยู่นั้นและจะเกิดความรู้เห็นชัดแจ้งในเหตุผลที่ตนพิจารณาอยู่นั้น เมื่อเป็น

เช่นนี้ จิตก็จะไม่เข้าภวังค์เหมือนฌานดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อจิตมีพลังเต็มที่เพราะพิจารณาอย่างนั้นอยู่จนละเอียดเต็มที่แล้ว จะเข้าอัปปนาสมาธิได้ (อัป-ปนาฌานกับอัปปนาสมาธิมีลักษณะแปลกต่างกัน เมื่อจะอธิบายก็คงยืดยาว แล้วก็**ถ้าผู้ยังไม่เคยเป็นเช่นนั้นจะอธิบายให้ฟังก็ยังเข้าใจยากอยู่นั่นเอง)**

ที่ว่าจิตรู้กี่ครั้งจึงจะเข้าถึงอัปปนา ไม่มีกำหนดอย่างนั้น ถ้ายังมีกำหนดหมายรู้อยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะไม่เข้าถึงอัปปนาเลย อัปปนาไม่เกิดปัญญา เป็นแต่ที่พักของจิตทำงานของมันเสร็จแล้ว (ค้นคว้าเห็นเหตุผลจนพอตัว)

ส่วนที่ว่าจะถอนจิตออกมาอยู่ในระดับไหนจึงจะเกิดปัญญานั้น มันถอนออกมาเองอยู่ในระดับของอุปจารสมาธิ

คำถาม คำว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้น หมายความว่าสังขารต่างหากเป็นทุกข์หรือว่าใจเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์นั้นคืออะไรครับ

คำตอบ สังขารมี ๒ คือ รูปสังขาร ๑ (คือวัตถุ) นามสังขาร ๑ (คือใจ) สังขารทั้งสองไม่เป็นทุกข์ ที่ท่านว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์นั้นท่านหมายเอาความเข้าใจไปยึดถือเอาสังขารนั้นมาเป็นตัวเป็นต่างหาก ท่านที่

เข้านิโรธสมาบัติท่านปล่อยวางสังขารทั้งหลายแล้ว ทุกข์ของท่านก็ไม่มี คนตายไม่มีผู้ใดเข้าไปยึดรูปของเขา เขาก็ไม่เป็นทุกข์ คนผู้ยังเป็นอยู่ เข้าไปยึดเอารูปเขาก็เลยเป็นทุกข์ สังขารจิตผู้คิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นานา หากมันเป็นทุกข์แล้วมันก็คงไม่คิดนึกปรุงแต่งแน่ แต่นี่มันไม่เป็นทุกข์มันจึงคิดนึกปรุงแต่งไม่รู้จักจบจักสิ้น อุปาทานผู้เข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้นมาเป็นตนเป็นตัวเลยเป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่ทุกข์ก็คือ ผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

คำถาม สุขจริงแท้คือการละ ทำไมคนเราจึงไม่อยากละ ทุกข์จริงแท้คือการสะสม ทำไมคนเราจึงชอบสะสม ถ้าไม่สะสม ไม่ละ ทั้งสองอย่างนี้เรียกว่าอะไรครับ

คำตอบ เรื่องนี้เป็นเรื่องพูดยาก เพราะคนเราเกิดสุขอยู่ด้วยการเข้าไปยึดเท่านั้น ถ้าไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องยึดของใจแล้วจะอยู่ไม่เป็นสุขเลย แม้แต่นักปฏิบัติเพียรพยายามสลัดทั้งด้านวัตถุและอารมณ์ของใจอยู่เสมอ ๆ แต่แล้วพอสลัดอันนี้ได้แล้วมันกลับไปยึดเอาอันอื่นอีก นี่เพราะความเข้าไปยึดในสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ของใจ (คือกิเลส) มันเป็นพื้นฐานธรรมดาของคนเราอยู่แล้วและไม่เคยได้รับความ

สงบสุขของใจ เพราะการสลัดในวัตถุและอารมณ์ นั้น ๆ ตราบใดผู้ที่ยังไม่ได้อบรมกายใจให้เข้าถึงความสงบอันแท้จริง เห็นโทษของความเข้าไปยึดถือว่าเป็นทุกข์แล้ว ผู้นั้นจะไม่ยอมสละ เพราะเห็นโทษของความเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้นๆ อยู่ตราบนั้น ฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญาฉลาดจึงไม่ยอมเข้าไปยึดถือหรือสะสมในสิ่งนั้น ๆ แล้วเพ่งพิจารณาเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ อยู่โดยความไม่ประมาทจะเรียกว่าสละก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าสะสมก็ไม่ใช่ เลยหาชื่อสมมติไม่มี

คำถาม การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับ ๆ อยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่านปรุงแต่งต่าง ๆ อีก จึงดุตัวเองว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ พยายามดุว่าต่าง ๆ นานา บางครั้งถึงกับลงโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้มาพักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลส เป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดี การกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไรครับ

คำตอบ นั่นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่อง ๆ นั้น

เสียก่อน มันยังฟุ้งไปส่งส่ายไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้น ๆ คือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้วถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้น ๆ แล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็วาง ก็ปล่อยมันก็สงบได้ นี่คือวิธีอบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุก ๆ คนแหละ เหตุนั้น เรื่องอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบา ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนัก ๆ เรายังจะพอใจอยู่ ต่อเมื่ออารมณ์ขนาดหนักเกิดขึ้นดังกล่าว นั้นแลคือพระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณาได้อย่างดีที่สุด ถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนาบเราไปถึงที่สุดทีเดียวละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านี้นั่นแหละจึงจะเห็นธรรมคือความจริง (คือเข้าไปยึดเป็นทุกข์)

คำถาม การที่เรารักษาความสงบของจิตที่ได้ฝึกไว้ดีแล้วนั้นให้สงบอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันจะมีประโยชน์แก่การทำให้สิ้นกิเลสได้ไหม

คำตอบ **การที่อยู่ด้วยความสงบอย่างนั้นตลอดเวลาเป็นประโยชน์แก่**วิหารธรรม**เครื่องอยู่ของนักปฏิบัติได้เป็นอย่างดี** นอกจากจะไม่สามารถทำให้สิ้นกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงดังได้อธิบายมาแล้ว เมื่ออยู่ด้วยความสงบนาน ๆ เข้า ไม่มีการคิดค้นพิจารณาอะไรเลย มักชักให้**รำคาญ**ได้เหมือนกัน (กิเลสใหม่เกิดขึ้น)

คำถาม อยากจะกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาจิตมันสงบ เมื่อคิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอดีตมันปรากฏขึ้นมาแล้วมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา จะภาวนาหรือไม่ก็ตาม ผมอยากจะทราบว่าจะแก้ไขด้วยอุบายอันใดจึงจะหายครับ

คำตอบ เวลาเราหัดภาวนา ไม่ว่าอารมณ์ใด จะเป็นอานาปานสติ หรือว่าพิจารณามรณานุสสติ หรือพิจารณาพุทโธ หรือกำหนดพุทโธก็ช่างเถิด เมื่อเวลาจิตมันเข้ามาอยู่ในจุดเดียวแล้ว จิตในขณะนี้มันอยู่ในขณิกะ รวมบ้าง ไม่รวมบ้าง นิด ๆ หน่อย ๆ มันเกิดขึ้นมาตรงนี้แหละ ถ้าธรรมดาอารมณ์อดีตมันไม่มีเวลามันรวมลงปัจจุบันนี้ เรียกว่าอดีตมันรวมมาที่นี้ แล้วอารมณ์อดีตเยอะทีเดียว มันเป็น

ธรรมดา ตรงนี้แหละ คนขี้เกียจเบื่อหน่ายก็ตรงนี้แหละโดยมาก ยิ่งภาวนาก็ยิ่งยุ่งหาความสุขไม่ได้ เราแก้ไขด้วยวิธีเอาปัจจุบันอย่างง่าย ๆ ที่สุด เอาปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เอาปัจจุบัน เอาอย่างง่าย ๆ นี้เสียก่อน ถ้าหากว่าเราจะตามอดีตที่ลวงมาแล้วก็ให้ล่วงไปเสีย อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เราไม่ต้องส่งไปหามัน เดี๋ยวนี้ไม่มีเดี๋ยวนี้อยู่ปัจจุบันเท่านี้แหละ อะไรเกิดขึ้นเวลานี้กำหนดเอาเวลานี้ อดีตล่วงไปแล้วก็แล้วไป อนาคตยังไม่มาถึงก็ยังไม่มาถึง เวลานี้ไม่มีทั้งสองอย่าง วิธีแก้กันอย่างง่าย ถ้าหากเราจะแก้โดยสาวหาต้นเหตุว่าเรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันเกิดมาจากอะไร สิ่งนั้นมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วก็ใครเป็นผู้ไปคิดส่งถึงมัน แล้วปล่อยวางปลายเหตุ มากำหนดอยู่ที่ต้นเหตุ (คือใจ)

คำถาม ถ้าเราฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่แล้ว มีความรู้เฉพาะตัวเองอยู่ภายในตลอดเวลา ความรู้แจ้งต่าง ๆ นั้นจะทำให้ความสิ้นกิเลสทั้งหลายเกิดมาเองได้ไหม

คำตอบ การฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความสงบเต็มที่จนเกิดความรู้เฉพาะภายในตนเองนั้นเป็นของดีอยู่ เพราะ

ถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส) **การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือปัญญาขั้นต้น ฉะนั้น ความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา** แต่ความรู้ขั้นต้นนี้ก็ดี หรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้ภายในเฉพาะตนเองก็ดี ยังมิใช่ปัญญาที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบนิ่งอยู่ไม่กำเริบในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น ฉะนั้น **จึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควรคิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิตและทำให้จิตฟุ้งซ่านจนให้เห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง** เหมือนผลไม้เมื่อมันแก่แล้วหวานเองร่วงหล่นเองฉะนั้น

คำถาม คนเราทำกรรมแล้วเอากรรมไปเก็บไว้ ณ ที่ใด เช่นคนที่เคยทำการภาวนาไว้แต่ชาติก่อน ๆ เกิดมาในชาตินี้ทำไมจึงไม่ทำภาวนาต่อเลย ทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกันใหม่ ผู้ที่ได้โสดาบันบุคคลแล้วเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ทำไมจึงมาเป็นปุถุชนธรรมดา ๆ



คำตอบ คนเราเกิดมาเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ย่อมทำกรรมด้วยทวารทั้งสามร่วมกัน เวลาตายแล้วยังแต่มโนกรรมอย่างเดียว กรรมอันใดที่พร้อมกันทำด้วยทวารทั้งสามเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็มารวมอยู่ที่มโนกรรมแต่ผู้เดียว (ใจเป็นผู้เก็บกรรม) เมื่อใจผู้นี้ยังมีภพชาติอยู่ ไปเกิดในที่ใด กายเขาเป็นอย่างไร มือย่างไร ก็ต้องเป็นอย่างเขา จะเป็นอื่นไปไม่ได้ ถ้าเป็นอื่นไปเขาก็เรียกว่าวิการ

ที่ถามว่าทำไมจึงต้องมาฝึกอบรมกรรมกันใหม่ ทำไมจึงไม่ฝึกอบรมเก่าต่อเลย วิสัชนาว่า เพราะกายกรรมวจีกรรมมันขาดตอนกันแล้วในเวลาตาย เมื่อมาเกิดใหม่จึงต้องมาตั้งต้นใหม่ แต่มีดีที่ใจเป็นผู้รับมอบกรรมเก่านำมาเกิด ถึงแม้ใจจะแสดงกรรมเก่าออกมาให้ปรากฏไม่ได้ แต่เมื่อได้อบรมฝึกฝนกายวาจาที่เป็นแนวของกรรมเก่าแล้วย่อมเป็นไปได้เร็วกว่าง่ายกว่า

เหมือนนักดนตรี ถึงแม้เขาจะเปลี่ยนอาชีพเดิมไปหาอาชีพอื่น จะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม หากเขาได้ฟังดนตรีหรือบทเพลง ๆ นั้นเข้าแล้ว เขาย่อมระลึกได้และรู้ได้ชัดว่าเพลงนั้น ๆ ดนตรีนั้น ๆ ต้องมีจังหวะจะโคนบทบาทอย่างนั้น ๆ ผิดถูกอย่างนั้น ๆ มีชื่อว่าอย่างนั้น ๆ แม้เขาจะลืมไปนานแล้วเพราะ



เขามีอาชีพอื่นไม่ได้สนใจก็ตาม เมื่อเขามาได้ฟังและมาฝึกอบรมใหม่เขาย่อมได้เร็วเป็นเร็วกว่าคนที่ยังไม่เคยได้อบรมมาก่อน เหมือนกับคนที่ได้อบรมความดีไว้จนเคยชินติดนิสสัยแล้ว เมื่อยังมีภพมีชาติอยู่ ตายไปเกิดในภูมินั้น ๆ เมื่อได้รับการอบรมหรือได้ฟังธรรมที่ตนเคยได้อบรมและได้ฟังมาแต่ภพก่อน ๆ ย่อมเป็นเร็วและเข้าใจได้ง่ายฉันนั้นเหมือนกัน

คำถาม ในเวลาผมกำลังภาวนาอยู่ เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้นในใจผมก็พยายามชำระและกำจัดอารมณ์นั้น ๆ ออกจากใจ การภาวนาของผมก็ดีขึ้นแล้ว สามารถมองเห็นกิเลสในใจของตนชัดเจนขึ้น

คำตอบ มันก็ต้องอย่างนั้น เราเห็นโทษอารมณ์ของใจที่ส่งส่ายว่าเป็นความวุ่นวายเดือดร้อน เราจึงได้พยายามสละด้วยอุบายต่าง ๆ จนใจสงบลงได้ เมื่อใจสงบได้มากเท่าไรยิ่งมองเห็นกิเลสภายในใจของตนเด่นชัดขึ้น เพราะกิเลสเป็นฝ้าของใจ ใจสงบนิ่งเท่าไร ฝ้าก็ยิ่งปรากฏชัดขึ้นมาเท่านั้น

คำถาม ธรรมดาความนึกคิดต่าง ๆ นี้ มันเป็นเรื่องของทุกข์ทั้งนั้น แต่การที่ผมจะสลัดความทุกข์ ผมลืมคิดไปว่าเพราะเราไปยึดความนึกคิดต่างหากทำให้เรา

เกิดทุกข์ **แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์ แต่การไปยึดความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องของทุกข์** แต่ผมไม่เข้าใจเรื่องนี้ ดังนั้นผมจึงพยายามจะสลัดเอาความนึกคิดอย่างเดียว เลยลืมคิดว่า **การที่ไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่จะต้องสละ ไม่ใช่ไปสลัดความนึกคิด ความนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา** ผมเลยมาเข้าใจได้ว่า ความฉลาดจะเกิดขึ้นจากการมารู้ถึงความยึดถือของความนึกคิด แล้วความนึกคิดต่าง ๆ นี้มันเป็นเรื่องของอวิชชาต่างหากเล่า ดังนั้น ผมจึงพูดว่า บางทีความฉลาดสามารถรู้สภาพอันแท้จริงของอวิชชาคือความโง่ แต่ความโง่ไม่สามารถทราบอะไรได้เลย อันนี้คือความเห็นของผมครับ

คำตอบ ดีแล้ว การที่มาเข้าใจถึงเรื่องความเข้าไปยึดเอาความนึกคิดของใจ (คืออารมณ์) มาเป็นของตน จึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเข้าใจเช่นนั้นแล้วไม่หลงเข้าไปยึดเอามาเป็นของตน ทุกข์มันก็เป็นสภาพของมันเองอยู่ต่างหาก เราเป็นแต่ผู้รู้สภาพของทุกข์นั้นอยู่แล้ว ทุกข์ไม่สามารถเข้ามาครอบงำใจของเราได้ เรียกง่าย ๆ ว่าให้ละแต่สมุทัย เพราะรู้หน้าตาของมันแล้ว ส่วนทุกข์ให้ปล่อยไว้ตามสภาพของมัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วอวิชชาไม่จำเป็นต้องละ

หากมันละไปเอง วิชชาไม่จำเป็นต้องเจริญ มันจะเกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

คำถาม เมื่อกระผมทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมด มองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็นอารมณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน **เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้วมันก็ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ** มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่ เมื่อไรจะมีที่สิ้นที่สุดสักที แล้วกระผมก็ปล่อยวางเฉยเสีย มันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระผมเลยสบาย

คำตอบ นี่แหละที่อธิบายว่า ใจคือของกลาง ไม่มีอะไรในเมื่อเราชำระสะสางหรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทานความกังวลเกี่ยวข้องพัวพันทั้งปวงหมดแล้วมันก็วางแม้ที่สุดกายของเราก็ทอดทิ้ง อย่างไรก็ดี ถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตามเถิด แต่ประมาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่ ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็ยังต้องมี กระทบทั้งกายและใจมันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้องปรากฏเหมือนกันเมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะ

ฉะนั้น อารมณ์ทั้งหลายมันจึงจำเป็นต้องเกิด ที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอกภายใน ไม่ว่ารูปนาม พิจารณาเห็นชัดอย่างนี้ เราหัดให้ชำนิชำนาญเห็นชัดอย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจ แต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นที่เดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่ว่ามันกระทบที่ใจเหมือนกับสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น ริ้น เหลือบ ยุงมากัด ไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ **ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด** เพราะมาหัดอย่างนี้ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์คือนี่ละไม่ใช่แยก คือว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียซิ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ



คำถาม การกำหนดพิจารณาสังขารทั้งหลาย ถ้าพิจารณาถูกต้อง เป็นธรรมทั้งหมด ถ้าพิจารณาผิด เป็นโลกทั้งหมด จะเอากันอย่างไรดีครับ

คำตอบ ในโลกนี้ไม่มีธรรม มีแต่โลกทั้งนั้น ที่เรียกว่าโลกคือหมู่สัตว์หรือขันธโลกพอเราเกิดขึ้นมาก็เป็นโลกแล้ว เราอยู่อย่างนี้ก็เป็นโลก โลกคืออะไร คือการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง คือของไม่เที่ยงมั่นคงถาวร เรียกว่าโลกมันเป็นสภาพนี้ตลอดกาล อย่างที่ท่านแสดงถึงเรื่องโลกธรรม มีความสุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทร ถ้าได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ท่านเรียกว่าโลกธรรม หมายความว่ามันเป็นโลก เรียกว่าธรรมของโลก เราจะเรียกว่าอันนี้เป็นโลก อันนี้เป็นธรรม ก็เรียกยาก **ธรรมอันใดโลกอันนั้น โลกอันใดธรรมอันนั้น** พูดแล้วแต่เบื้องต้นว่าโลกนี้ไม่มีธรรม โลกทั้งนั้น จะเป็นธรรมก็เพราะเหตุผู้มาพิจารณาเห็นว่าอันนี้เป็นโลกธรรม เหตุนั้นท่านจึงบอกให้รู้เท่าเข้าใจเรื่องโลกธรรม

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้ามาตรัสรู ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมสูงส่งอะไรหรอก เมื่อพระองค์มา

ตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้วก็เห็นโทษ เบื่อหน่าย สละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไป หลง จิตใจสะอาดผ่องใส อยู่เหนือโลก อยู่สูง กว่าโลก จึงเรียกว่าถึงโลกุตตรธรรม

แล้วถามว่าจะเอาอย่างไรกัน ตอบว่า เมื่อ มาพิจารณาเห็นโลกเป็นขันธ์ (คือตัวตน) โดย เข้าใจผิด แล้วก็เข้าไปยึดเอาจึงเป็นทุกข์ เมื่อ พิจารณาขันธ์เห็นเป็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง โลกก็เช่นนั้น แล้วไม่หลงผิดเข้าไปยึดเอามาเป็นตน เป็นตัว ปล่อยวางได้ ก็เป็นธรรม ไม่เป็นทุกข์ เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นแจ้งเข้าใจตามเป็นจริงดังนี้แล้ว ย่อมไม่หลงเข้าไปยึดเอาขันธ์ เอาทุกข์มาไว้เป็น ของตัวเป็นธรรมดา

คำถาม เดี๋ยวนี้คนมักจะพูดว่าหมดกาลหมดเวลาของ มรรค ผล นิพพานแล้ว ถ้าหากว่ายังมีผู้ประพฤติ ปฏิบัติอยู่ สัจธรรมของจริงก็ยังมีอยู่ มันจะหมด กาลหมดเวลาไหมครับ

คำตอบ ความคิดของคนที่ไม่ได้ปฏิบัติโดยอนุมานเอานั้น เขาคิดว่ามรรค ผล นิพพาน คล้าย ๆ กับลูกไม้ หมดฤดูกาล เขาเข้าใจกันอย่างมะม่วง ลำใย หมดฤดูแล้วไม่มีลูก แท้จริงสัจธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้าเป็นของมีอยู่ประจำโลก คนที่เขาไม่เห็นธรรม อย่างตัวของเขาเอง ผู้พูด มีธรรมอยู่ในตัวของเขา แต่เขามองไม่เห็น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ไม่ใช่แบกหามหรือไปขนเอาธรรมาจากไหน ได้เคยพูดอยู่เสมอว่า ธรรมที่เป็นของจริงของแท้เรียกว่าธรรมล้วน ๆ นั้นมีอยู่ แต่คนเราไม่เห็นธรรม หมายความว่า ธรรมคืออริยสัจจ์ พระพุทธองค์ก็ชี้เอาทุกข์ มีชาติทุกข์เป็นต้น สมุทัยก็คือตัณหา ๓ มีกามตัณหาเป็นต้น นี่ธรรมแท้ ๆ เป็นของจริงมีอยู่ในตัวของเราทุก ๆ คน แต่คนเราไม่เห็น ไม่รู้คือปฏิบัติไม่ถึง ชำระใจไม่สะอาดไม่เข้าถึงความบริสุทธิ์ จึงไม่เห็นอริยสัจธรรมนั้น

อีกแง่หนึ่ง ธรรมล้วน ๆ ไม่มี มีแต่โลก อันนี้เป็นสำนวน คือทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลก เป็นของโลกทั้งนั้น ชาติก็เป็นของโลก ชรา พยาธิ มรณะก็เป็นของโลก ตัณหาความทะเยอทะยาน กาม-ตัณหา ภวตัณหา ล้วนเป็นของโลกทั้งนั้น ธรรมแท้ไม่มี แต่ว่าผู้ปฏิบัติตนของตนให้เข้าถึงธรรมคือใจเป็นธรรม ใจปล่อยวางเรื่องความยึดความถือทั้งหลายเหล่านี้ ใจเข้าถึงความสงบเยือกเย็น ปล่อยทั้งโลกทั้งปวงหมด จึงค่อยมามองเห็นโลกกลายเป็นธรรมหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติ

ธรรมดาที่มีอยู่อย่างนั้นเลยไม่เข้าไปยึดไปถือ จึงว่าธรรมล้วนไม่มี มีแต่โลก ผู้มามองเห็นโลกตามสภาพเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่เข้าไปยึดถือ วางตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่วางและผู้วางเลยกลายเป็นธรรม มันกลับกัน มันเป็นสำนวน ถูกด้วยกัน ทีแรกบอกว่าธรรมบริสุทธิ์มีอยู่ มรรค ผล นิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว มองเห็นโลกตามสภาพความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบนั้น แล้วไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง จะเรียกว่ามรรค ผล นิพพานหรืออะไรก็ตาม คนต่างหากเสื่อมสูญจากมรรค ผล นิพพานก็เท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติให้เข้าถึงตรงนั้น พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก็ไม่ได้เอามรรค ผล นิพพานมาจากที่อื่น ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้เอามาจากอื่นเลย สัพพัญญุตญาณมารู้ของจริงก็ของในโลกนี้ทั้งนั้น รู้ด้วยพระองค์เอง จึงเรียกว่า สัพพัญญุตญาณ พระสาวกทั้งหลายได้ฟังพระพุทธสาวกเหตุนั้น มันจะเรียกว่ามรรคผลเสื่อมได้อย่างไร ไม่มีเสื่อมหรอก อย่างทุกวันนี้คนทั้งหลายกลัวนักกลัวหนา กลัวศาสนาจะเสื่อมจากประเทศไทย กลัวลัทธิการเมืองต่าง ๆ จะมาเบียดเบียนและย่ำยีให้



เสื่อมสูญ แต่หาได้รู้ไม่ว่าผู้ที่พูดอยู่นั้น บางคนศีล ๕ ข้อก็รักษาไม่ครบเลยสักที นั่นพุทธศาสนาในตัวของเขาได้เสื่อมไปแล้วมิใช่หรือ.



๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์







ISBN 974-9697-44-8

9 789749 697443